

Rostbef z sosem sojowym

Rostbef z sosem sojowym wymaga zaledwie kilku minut przygotowań przed włożeniem do wolnowaru. Gdy mięso się piecze, można się zająć czymś innym, a smaczny sos do mięsa przygotować tuż przed posiłkiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut (+ 6 godz gotowanie)

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

1,3 kg rostbefu bez kości
1–2 łyżki grubo zmielonego pieprzu
1 i 1/2 ząbka czosnku, posiekanego
1/4 szklanki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
3 łyżki octu balsamicznego
1 łyżka sosu worcester
2 łyżeczki gorczycy w proszku
2 łyżki mąki kukurydzianej
1/4 szklanki zimnej wody

PRZYGOTOWANIE:

1) Natrzeć mięso pieprzem i czosnkiem, przekroić na pół, włożyć do wolnowaru. Wymieszać sos sojowy z octem, sosem worcester i gorczycą. Połać mięso. Przykryć i gotować w niskiej temperaturze 5 i 1/2–6 godzin, aż mięso będzie miękkie.

2) Wyjąć mięso. Zlać sos do rondla. Rozrobić mąkę kukurydzianą z wodą. Wlać do sosu, gotować, aż sos zgęstnieje. Pokroić mięso w plastry. Podawać z sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 185 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 72 mg cholesterolu, 318 mg sodu, 4 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 26 g białka