

Sandwiche z wołowiną po włosku

Jeśli chcesz przygotować te sandwiche na przyjęcie, pamiętaj posmarować pieczywo masłem lub margaryną, żeby nie wchłaniało sosu z mięsa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

560 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

350 g marynowanych papryczek pepperoncini
1 karkówka wołowa bez kości (1,6–1,8 kg)
1/4 szklanki wody
1 i 3/4 łyżeczki suszonej bazylii
1 i 1/2 łyżeczki suszonego czosnku
1 i 1/2 łyżeczki suszonego oregano
1 i 1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
1 duża cebula, grubo pokrojona
10–12 bułeczek, przekrojonych

PRZYGOTOWANIE:

1) Odsączyć papryczki, zachować zalewę. Pokroić papryczki. Pokroić mięso na duże kawałki, podzielić na trzy porcje. Włożyć 1 porcję do wolnowaru. Włączyć wodę.

2) Wymieszać zioła, przyprawy i sól. Posypać mięso połową mieszanki ziołowej. Ułożyć na wierzchu kolejną porcję mięsa, cebulę i paprykę. Połączyć zachowaną zalewę. Włożyć ostatnią porcję mięsa i posypać mieszanką ziołową.

3) Przykryć i gotować 8–9 godzin, aż mięso będzie bardzo miękkie. Rozdrobnić dwoma widelcami. Nałożyć do bułeczek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sandwich zawiera: 376 kcal, 15 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 86 mg cholesterolu, 1132 mg sodu, 27 g węglowodanów, 2 g błonnika, 31 g białka