Sarnina pieczona z kasztanami

Sarnina jest pyszna i zawiera bardzo niewiele nasyconych kwasów tłuszczowych. Można nią zastępować wołowinę w daniach pieczonych i duszonych. W tym przepisie porto i buraki podkreślają smak i kolor mięsa, natomiast dzięki dodaniu kasztanów potrawa ma ciekawą konsystencję.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

125 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

25 g masła
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
450 g sarniny – combra lub łopatki – pokrojonej w kostkę
300 g cebuli, pokrojonej w plasterki
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
125 g ugotowanych buraków, pokrojonych
sok i skórka otarta z 1/2 dużej pomarańczy
100 ml porto
300 g wywaru wołowego
100 g kasztanów jadalnych, pakowanych próżniowo
3 marchewki, pokrojone wzdłuż na pół, a następnie na małe

kawałki
5 cm świeżego imbiru, startego
4 szalotki w łupinach, ale z odkrojonymi ogonkami
1 łyżka mąki
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do 180°C. Rozgrzać 15 g masła i łyżkę oliwy w dużym naczyniu żaroodpornym. Wrzucić mięso tak, żeby utworzyło jedną warstwę i smażyć po 5 minut z każdej strony, obracając raz. W razie potrzeby można to zrobić w dwóch partiach. Przełożyć mięso łyżką cedzakową na talerz i odstawić.

2) Wrzucić do naczynia żaroodpornego plasterki cebuli i starannie wymieszać. Smażyć na bardzo małym ogniu około 10 minut, mieszając od czasu do czasu, aż zmiękną i zaczną się rumienić.

3) Dodać czosnek, buraki oraz skórkę i sok z pomarańczy. Starannie wymieszać, a następnie wrzucić z powrotem mięso i wlać soki, które wyciekły z niego na talerz. Dodać porto i wywar. Doprowadzić do lekkiego wrzenia, przykryć i wstawić do piekarnika. Piec 1 i 1/4 godziny, aż mięso zmięknie, dodać kasztany na ostatnie 15 minut.

4) Włożyć do formy marchewkę, imbir i szalotki, wlać pozostałą łyżkę oliwy i starannie obtoczyć w niej warzywa. Wstawić do piekarnika nad mięsem i piec godzinę. Przewrócić warzywa na drugą stronę po 30 minutach.

5) Utrzeć pastę z reszty masła i mąki. Ustawić naczynie żaroodporne z mięsem na dość dużym ogniu. Dodawać stopniowo pastę maślano-mączną, cały czas mieszając i utrzymując sos na granicy wrzenia, aż zgęstnieje. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać na gorąco z pieczonymi warzywami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 400 kcal, 29 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 35 g węglowodanów (w tym 21 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock