Sauerbraten

To tradycyjna niemiecka pieczeń często podawana w restauracjach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

200 minut

LICZBA PORCJI:

14

SKŁADNIKI:

1,8 kg wołowiny zrazowej górnej
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka imbiru
2 i 1/2 szklanki wody
2 szklanki białego octu winnego
2 cebule, pokrojone w plasterki
1/3 szklanki cukru
2 łyżki mieszanki przypraw do marynat
1 łyżeczka ziarenek pieprzu
8 goździków
2 liście laurowe
2 łyżki oleju
14–16 ciasteczek imbirowych, pokruszonych

PRZYGOTOWANIE:

1) Natrzeć mięso solą i imbirem, włożyć do szklanego naczynia. Wymieszać w rondlu wodę z octem, cebulą, cukrem i przyprawami. Obtoczyć mięso w marynacie. Przykryć i wstawić do lodówki na 2 dni. Dwa razy dziennie przewracać na drugą stronę.

2) Wyjąć mięso, osuszyć i obrumienić ze wszystkich stron na oleju w rondlu.

3) Przecedzić marynatę, zachować połowę cebuli i przypraw. Polać mięso 1 szklanką marynaty (resztę marynaty przykryć i wstawić do lodówki), nałożyć na wierzch cebulę i przyprawy. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i dusić 3 godziny, aż mięso będzie miękkie.

4) Przecedzić sos z duszenia. Dolać tyle zachowanej marynaty, aby uzyskać 3 szklanki płynu. Zagotować. Dodać pokruszone ciasteczka. Gotować, aż sos zgęstnieje. Pokroić mięso i podawać z sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

100 g duszonego mięsa z 3 łyżkami sosu zawiera: 241 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 73 mg cholesterolu, 420 mg sodu, 15 g węglowodanów, 1 g błonnika, 30 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock