Shepherd’s pie

Nazwa tego klasycznego brytyjskiego dania, które powstało zapewne w XVIII wieku, znaczy po polsku „zapiekanka pasterska”. Oprócz mięsa zawiera mnóstwo warzyw, w tym czerwoną soczewicę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
450 g mielonej, chudej jagnięciny
1 duża cebula, drobno posiekana
3 marchewki, drobno posiekane
3 łodygi selera naciowego, pokrojone
2 pory, pokrojone w cienkie plasterki
1 łyżka przecieru pomidorowego
1 łyżka sosu worcestershire
360 ml wywaru z jagnięciny lub wołowiny, najlepiej domowej roboty
100 g czerwonej soczewicy (połówki)
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej

gałązki natki pietruszki, do przybrania

Purée ziemniaczano-pasternakowe
500 g ziemniaków, obranych i pokrojonych
500 g pasternaku, pokrojonego na kawałki
75 ml chudego mleka
25 g masła
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu z grubym dnem. Wrzucić jagnięcinę i smażyć na dużym ogniu około 5 minut, mieszając energicznie drewnianą łyżką, by rozdrobnić mięso, powinno przyrumienić się lekko. Przesunąć jagnięcinę na bok patelni i wrzucić cebulę. Zmniejszyć ogień i smażyć jeszcze 10 minut, mieszając od czasu do czasu, aż cebula będzie miękka i lekko przyrumieniona.

2) Wrzucić marchewkę, seler naciowy i pory. Starannie wymieszać, dodać przecier pomidorowy, sos worcestershire, wywar i soczewicę. Zwiększyć ogień i doprowadzić do wrzenia, często mieszając. Przykryć częściowo, wyraźnie zmniejszyć ogień i dusić jeszcze około 20 minut, mieszając od czasu do czasu.

3) W czasie duszenia farszu rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C i przygotować purée warzywne. Włożyć ziemniaki i pasternak do rondla. Zalać wrzątkiem tak, by sięgał 5 cm nad warzywa. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować 15–20 minut, aż ziemniaki i pasternak zrobią się bardzo miękkie. W małym rondlu mocno rozgrzać mleko.

4) Odlać ziemniaki i pasternak, polać gorącym mlekiem i utłuc w rondlu na gładkie purée. Dodać masło, doprawić solą i pieprzem do smaku, wymieszać.

5) Zdjąć rondel z mięsem z palnika. Dodać posiekaną natkę,

doprawić solą i pieprzem, starannie wymieszać. Przełożyć do dużego naczynia żaroodpornego o pojemności około 2,6 litra. Przykryć warzywnym purée, rozprowadzając je, żeby powstała równa warstwa. Piec 20 minut, aż potrawa będzie bulgotać i przyrumieni się lekko. Udekorować natką pietruszki i podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 570 kcal, 37 g białka, 20 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 64 g węglowodanów (w tym 20 g cukrów), 13 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock