Steki po szwajcarsku

Te pyszne kotlety w sosie z warzywami to idealny wybór na niedzielny obiad.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

155 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki mąki
1 łyżka gorczycy w proszku
1 łyżeczka soli
1/4 łyżeczki pieprzu
700 g wołowiny zrazowej górnej, pokrojonej na porcje
2 łyżki oleju
1 duża marchewka, pokrojona w kostkę
1 cebula, posiekana
1 zielona papry ka, drobno pokrojona
1 łyżka brązowego cukru
1 łyżka sosu worcester
425 g pokrojonych pomidorów z puszki
1/4 szklanki zimnej wody

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać mąkę z gorczycą, 1/2 łyżeczki soli i 1/8 łyżeczki pieprzu. Zachować 2 łyżki mieszanki, resztą natrzeć mięso. Rozbić steki tłuczkiem.

2) Wlać olej na patelnię, obrumienić mięso. Przełożyć do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Ułożyć na wierzchu marchewkę, cebulę, paprykę. Dodać cukier, sos worcester i pomidory.

3) Piec 1 i 1/2–2 godziny w temperaturze 180°C, aż mięso i warzywa będą miękkie. Przełożyć na półmisek. Przelać sos z pieczeni do dzbanka. Dolać tyle wody, aby uzyskać szklankę płynu.

4) Rozrobić zachowaną mieszankę mąki z przyprawami z wodą w rondlu. Wlać sos z dzbanka, wymieszać. Gotować 2 minuty, cały czas mieszając, aż zgęstnieje. Dodać sól i pieprz. Polać mięso sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 249 kcal, 9 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 64 mg cholesterolu, 549 mg sodu, 14 g węglowodanów, 3 g błonnika, 28 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock