Świderki z wołowiną z rondla

Cienkie makaronowe świderki znakomicie nadają się do jednogarnkowej potrawy z wołowiną i warzywami. Makaron wrzuca się do garnka dopiero pod koniec jej gotowania, żeby ugotował się al dente i nabrał słono-pikantnego smaku sosu z mięsa, warzyw i oregano.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
340 g steku wołowego, pokrojonego w kostkę
1 cebula, posiekana
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
2 łyżki przecieru pomidorowego
2 ząbki czosnku, rozgniecione
1 l wywaru wołowego lub warzywnego
3 duże marchewki, pokrojone w plasterki
4 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki
400 g brukwi, posiekanej
225 makaronu fusilli (świderki)

1 łyżka posiekanego świeżego oregano (albo 1 łyżeczka suszonego)
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Oliwę rozgrzać w dużym, żaroodpornym naczyniu. Dodać mięso i smażyć je, aż się zrumieni, często mieszając. Wyjąć mięso z oliwy za pomocą łyżki cedzakowej.

2) Wrzucić do oliwy cebulę, smażyć 5 minut, często mieszając, aż zmięknie. Dodać pomidory wraz z zalewą, przecier pomidorowy, czosnek i 600 ml wywaru. Wymieszać dokładnie i zagotować.

3) Wrzucić mięso z powrotem do naczynia. Dodać marchewkę, seler naciowy i brukiew. Przyprawić do smaku, przykryć i gotować godzinę na małym ogniu, aż mięso stanie się miękkie.

4) Wlać pozostały wywar, wrzucić makaron i oregano. Doprowadzić do wrzenia, później zmniejszyć ogień i przykryć naczynie. Gotować 20–25 minut, aż makaron zmięknie. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 400 kcal, 27,5 g białka, 8,5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 57 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 6 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock