Wieprzowina duszona z warzywami po pensylwańsku

Jej przygotowanie wymaga czasu, więc jest to danie idealne na niedzielny obiad.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

500 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1,3 kg łopatki wieprzowej bez kości, przekrojonej na pół
1 i 1/2 szklanki wywaru wołowego
2 cebule dymki, pokrojone w plasterki
1 łyżeczka suszonej bazylii
1 łyżeczka suszonego majeranku
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu
1 liść laurowy
6 ziemniaków, pokrojonych w kostkę
4 marchewki, pokrojone na kawałki
7–8 pieczarek, pokrojonych na ćwiartki
30 g mąki

1/2 szklanki zimnej wody

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć mięso do wolnowaru. Wlać wywar. Dodać cebulę, sól, pieprz, zioła i liść laurowy. Przykryć i gotować w wysokiej temperaturze 2 godziny. Dodać warzywa.

2) Przykryć i gotować w niskiej temperaturze około 6 godzin, aż warzywa będą miękkie. Przełożyć mięso i warzywa na półmisek. Trzymać w cieple. Usunąć liść laurowy.

3) Starannie rozrobić w rondlu mąkę z wodą. Dodać 1 i 1/2 szklanki sosu z duszenia. Doprowadzić do wrzenia i gotować 2 minuty, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Podać do mięsa i warzyw.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 331 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 78 mg cholesterolu, 490 mg sodu, 28 g węglowodanów, 4 g błonnika, 26 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock