Wołowina Babuni

Wołowina babuni, czyli rumsztyk duszony z ziemniakami, cebulą i marchwią, przywodzi na myśl potrawy z domu rodzinnego. Czerwona papryka i kapusta zapewniają jej wyborny smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

180 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1,4 kg rumsztyku wołowego bez kości
1 łyżka oleju rzepakowego
450 ml niesłonego wywaru wołowego
3 łyżki białego octu winnego
2 ząbki czosnku, posiekane
1/2 łyżeczki suszonej bazylii
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
1 mała główka kapusty, pokrojona w trójkątne cząstki
4 ziemniaki, pokrojone na ćwiartki
2 cebule, pokrojone na kawałki
3 marchewki, pokrojone na kawałki
1 czerwona papryka, pokrojona na kawałki
1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki pieprzu
1/4 szklanki mąki
1/4 szklanki zimnej wody

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w rondlu, obrumienić mięso ze wszystkich stron. Zlać tłuszcz. Wlać wywar. Mięso polać octem. Posypać czosnkiem, bazylią i tymiankiem. Doprowadzić wywar do wrzenia. Zmniejszyć ogień. Dusić mięso 2 godziny, od czasu do czasu przewracając je na drugą stronę. W razie potrzeby dolać wody.

2) Włożyć warzywa do rondla. Posypać solą i pieprzem. Przykryć i dusić 35–45 minut, aż mięso i warzywa będą miękkie. Przełożyć na półmisek.

3) Zlać sos do dzbanka, wraz z tym, co przywarło do dna rondla. Wlać 2 szklanki sosu z powrotem do rondla.

4) Rozrobić mąkę z wodą. Dodać do sosu. Gotować, aż sos zgęstnieje. Podawać z mięsem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

90 g wołowiny z sosem zawiera: 258 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 61 mg cholesterolu, 235 mg sodu, 25 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 25 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock