Wołowina duszona po nowoangielsku

Ta tradycyjna amerykańska potrawa jednogarnkowa składa się z soczystej wołowiny oraz warzyw duszonych w pożywnym i smacznym bulionie. Pikantna przystawka z buraków ćwikłowych i cebuli będzie jego oryginalnym dopełnieniem. Wołowinę po nowoangielsku należy podawać z pieczywem, którym będziemy zbierać sos z talerza.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

175 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

675 g chudego rozbratla, obranego z tłuszczu
3 gałązki świeżego tymianku
3 gałązki natki pietruszki
1 duży liść laurowy
2 duże ząbki czosnku, pokrojone
10 ziarenek czarnego pieprzu, lekko rozkruszonych
250 g pora, pokrojonego w plasterki
1 łodyga selera naciowego, pokrojona na kawałki długości 7 cm

300 g drobnych młodych ziemniaków, wyszorowanych
12 małych szalotek
300 g małych rzep
300 g marchewki
150 g kapusty włoskiej, drobno poszatkowanej
sól i pieprz
drobno posiekana natka pietruszki, do przybrania

Relish z buraków i cebuli
340 g ugotowanych buraków, pokrojonych w drobną kostkę
6 cebulek dymek, drobno posiekanych
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć wołowinę do rondla. Nalać około 1,5 litra wody, tak żeby przykryła mięso. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu, w razie potrzeby zbierając szumowiny.

2) Gdy tylko woda się zagotuje, zmniejszyć ogień na maleńki. Włożyć tymianek, natkę pietruszki, liść laurowy, czosnek i ziarenka pieprzu do małego woreczka z gazy, zawiązać ją i wrzucić do rondla razem z porem i selerem. Częściowo przykryć rondel i delikatnie gotować na małym ogniu 1 i 3/4–2 godziny, aż mięso nakłute czubkiem ostrego noża będzie bardzo miękkie.

3) Przygotować relish. Włożyć buraki do miski razem z dymką i natką pietruszki. Przyprawić solą i pieprzem i delikatnie wymieszać. Przykryć i schłodzić.

4) Rozgrzać piekarnik ustawiony na niską temperaturę. Gdy mięso zmięknie, przenieść je za pomocą 2 dużych łyżek do głębokiego żaroodpornego półmiska. Wlać do niego dużo sosu, by zakryć rozbratel, a następnie szczelnie przykryć folią i włożyć do rozgrzanego piekarnika.

5) Wyjąć i wyrzucić woreczek z bouquet garni. Dodać ziemniaki i szalotki, przyprawiając 1/2 łyżeczki soli, zwiększyć ogień i

gotować 5 minut. Wrzucić dynie i marchewkę i dusić na małym ogniu, aż warzywa zmiękną. Przenieść je łyżką cedzakową do półmiska z mięsem.

6) Włożyć kapustę do bulionu w rondlu i dusić na wolnym ogniu 3 minuty, aż zmięknie. Wyjąć ją łyżką cedzakową i dodać do pozostałych warzyw.

7) Przed podaniem pokroić wołowinę w plastry w poprzek włókien i ułożyć je na talerzach do zupy lub innych, z wysokim brzegiem. Przykryć plastry mięsa jarzynami i polać częścią bulionu. Posypać natką pietruszki i podawać razem z sałatką z buraków.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 391 kcal, 45 g białka, 8 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 36 g węglowodanów (w tym 23 g cukrów), 10 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock