Wołowina duszona z kaszą perłową

Wołowina z kaszą perłową doskonale się nadaje do przygotowania dla gości, karkówkę lubi każdy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

170 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 kg karkówki wołowej bez kości
1 łyżka oleju
1 cebula, posiekana
250 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
3 ząbki czosnku, posiekane
450 ml wywaru wołowego
1 liść laurowy
1 i 1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
1/2 szklanki grubej kaszy perłowej lub pęczaku
1 szklanka mrożonego groszku
70 ml kwaśnej śmietany

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrumienić mięso ze wszystkich stron w rondlu. Wyjąć. Zlać niemal cały tłuszcz. Na reszcie tłuszczu podsmażyć cebulę, pieczarki i czosnek.

2) Włożyć mięso z powrotem do rondla. Wlać wywar, dodać liść laurowy, sól i pieprz. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i dusić 1 i 1/2 godziny. Wsypać kaszę i dusić 45 minut, aż mięso i kasza będą miękkie. Dodać groszek, przykryć i dusić jeszcze 5 minut, aż będzie miękki. Usunąć liść laurowy.

3) Wyjąć mięso i kaszę. Wlać śmietanę do sosu, podgrzać. Pokroić mięso, podawać z kaszą i sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 380 kcal, 17 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 98 mg cholesterolu, 922 mg sodu, 21 g węglowodanów, 5 g błonnika, 35 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock