Wołowina w czerwonym winie

Długie, powolne pieczenie nadaje temu tradycyjnemu daniu jednogarnkowemu niezrównany smak. Potrawę odparowuje się, dzięki czemu powstaje wspaniale pachnący sos, który pokrywa mięso i warzywa. Bardzo efektownie wygląda potrawa flambirowana brandy. Najlepiej podawać ją z ziemniakami z wody lub purée.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

170 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju słonecznikowego
1 duża cebula, pokrojona w plasterki
450 g chudej wołowiny na gulasz, pokrojonej w kostkę
250 g młodej marchewki, pokrojonej
250 g młodego pasternaku, pokrojonego
250 g pieczarek, pokrojonych w plastry
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
1 butelka dobrego czerwonego wina
sok i skórka otarta z 1 pomarańczy
1 gałązka świeżego tymianku

1 gałązka świeżego rozmarynu
1 liść laurowy
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 150°C. Rozgrzać olej w dużym żaroodpornym garnku, wrzucić cebulę i smażyć na średnim ogniu 5 minut, aż zmięknie i zacznie się rumienić. Dodać wołowinę i smażyć około 5 minut, często mieszając, aż mięso równomiernie się zrumieni. Wrzucić marchewkę, pasternak, pieczarki oraz czosnek i wymieszać.

2) Wlać wino, dodać sok i skórkę z pomarańczy, tymianek, rozmaryn, liść laurowy oraz trochę soli i pieprzu, wymieszać. Zagotować, przykryć i wstawić do piekarnika. Piec 1 i 1/4 godziny.

3) Zdjąć pokrywę i piec kolejne 30 minut, 1–2 razy zamieszać. Piec bez przykrycia jeszcze 30 minut, 1–2 razy zamieszać.

4) Doprawić, w razie potrzeby, dodać natkę pietruszki i wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 390 kcal, 32 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 22 g węglowodanów (w tym 13 g cukrów), 9 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock