Wołowina w piwie

Ta klasyczna flamandzka specjalność z grubymi kromkami pieczywa czosnkowo-ziołowego jest wyjątkowo pyszna i sycąca. Jest świetna na przyjęcia – można przygotować ją z wyprzedzeniem i bez kłopotu przyrządzić więcej porcji, zwiększając ilość poszczególnych składników.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

180 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
450 g chudej wołowiny, okrojonej z tłuszczu i pokrojonej w dużą kostkę
1 duża cebula, pokrojona na cząstki
350 g marchewki, pokrojonej ukośnie w grube plasterki
1 duży pasternak, około 170 g, pokrojony w kostkę
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
300 ml ciemnego piwa
300 ml wywaru wołowego
1 łyżeczka mieszanki suszonych ziół
1 łyżka czerwonego octu winnego

1 łyżka musztardy z ziarenkami gorczycy
1 łyżeczka ciemnego brązowego cukru
sól i pieprz

Pieczywo czosnkowo-ziołowe
220 g chleba
1 duży ząbek czosnku, wyciśnięty
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka świeżego tymianku, posiekanego
3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do 180°C. Rozgrzać łyżkę oliwy w naczyniu żaroodpornym. Wrzucić mięso i smażyć na dość dużym ogniu 4–5 minut, żeby przyrumieniło się równomiernie. Przełożyć na talerz i zlać na niego soki z patelni.

2) Wlać do naczynia żaroodpornego pozostałą łyżkę oliwy i zmniejszyć ogień. Wrzucić cebulę, marchewkę, pasternak i czosnek. Smażyć 5 minut, często mieszając. Dodać mięso (wraz z sokami), piwo, wywar, mieszankę ziół, ocet, musztardę i cukier. Starannie wymieszać i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i wstawić do piekarnika. Piec 2 godziny, aż wołowina zrobi się miękka.

3) Pokroić chleb na 8 grubych kromek. Wymieszać czosnek, natkę pietruszki, tymianek i oliwę. Nasmarować każdą kromkę chleba z jednej strony.

4) Odkryć naczynie żaroodporne z mięsem i warzywami. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Ułożyć kromki chleba wokół brzegów naczynia, posmarowaną stroną do góry tak, by lekko na siebie zachodziły. Wstawić naczynie z powrotem do piekarnika i piec jeszcze 20–30 minut, aż chleb się przyrumieni. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 560 kcal, 35 g białka, 23 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 52 g węglowodanów (w tym 17 g cukrów), 6 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock