

# Wołowina z cydrem

Wołowina z cydrem każdemu będzie smakować. Dusi się ją z ziemniakami i marchwią w soku jabłkowym lub cydrze, dzięki czemu nabiera ciekawego smaku.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

135 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

900 g wołowiny, pokrojonej w kostkę o boku 2,5 cm  
2 łyżki oleju  
3 szklanki cydru lub soku jabłkowego  
2 łyżki białego octu winnego  
2 łyżeczki soli  
1/4–1/2 łyżeczki suszonego tymianku  
1/4 łyżeczki pieprzu  
3 ziemniaki, pokrojone w kostkę  
4 marchewki, pokrojone na kawałki  
3 łodygi selera naciowego, pokrojone  
2 cebule, przekrojone na trzy  
1/4 szklanki mąki  
1/4 szklanki wody

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Obrumienić mięso na oleju. Dodać cydr, ocet, sól, tymianek i pieprz. Dusić 1 i 1/4 godziny.
- 2) Dodać ziemniaki, marchew, seler i cebulę. Dusić 30–35 minut, aż mięso i warzywa będą miękkie.
- 3) Rozrobić mąkę z wodą. Dodać do rondla, wymieszać. Gotować 2 minuty, cały czas mieszając, aż sos nieco zgęstnieje.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 315 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 70 mg cholesterolu, 238 mg sodu, 29 g węglowodanów, 0 g błonnika, 24 g białka