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

Źródło zdjęcia: Adobe Stock