Wołowina z kawą

Potrawy, które w zwykłym garnku przyrządza się pół godziny, w wolnowarze gotują się 6–8 godzin. Wbrew pozorom urządzenie to pozwala oszczędzać czas, ponieważ można je nastawić przed wyjściem do pracy, a po powrocie do domu będzie czekał gotowy obiad.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

615 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1,2 kg rumsztyku, przekrojonego na pół
2 łyżeczki oleju rzepakowego
75 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
3 cebule dymki, posiekane
2 ząbki czosnku, posiekane
1 i 1/2 szklanki zaparzonej kawy
1 łyżeczka sosu sojowego
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki chili w proszku
1/4 łyżeczki mąki kukurydzianej
1/3 szklanki zimnej wody

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać olej na patelnię teflonową. Obrumienić mięso i przełożyć do wolnowaru.

2) Podsmażyć pieczarki, cebulę i czosnek. Wlać kawę i sos sojowy. Wymieszać. Dodać sól i chili. Polać sosem mięso.

3) Przykryć i dusić w niskiej temperaturze 8–10 godzin. Wyjąć mięso. Przelać sos z wolnowaru do dzbanka. Zebrać z wierzchu tłuszcz.

4) Rozrobić w rondlu mąkę kukurydzianą z wodą. Wlać 2 szklanki sosu z duszenia, cały czas mieszając. Gotować 2 minuty, aż sos zgęstnieje. Podawać z mięsem pokrojonym w plastry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

90 g mięsa z sosem zawiera: 209 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 82 mg cholesterolu, 244 mg sodu, 6 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 28 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock