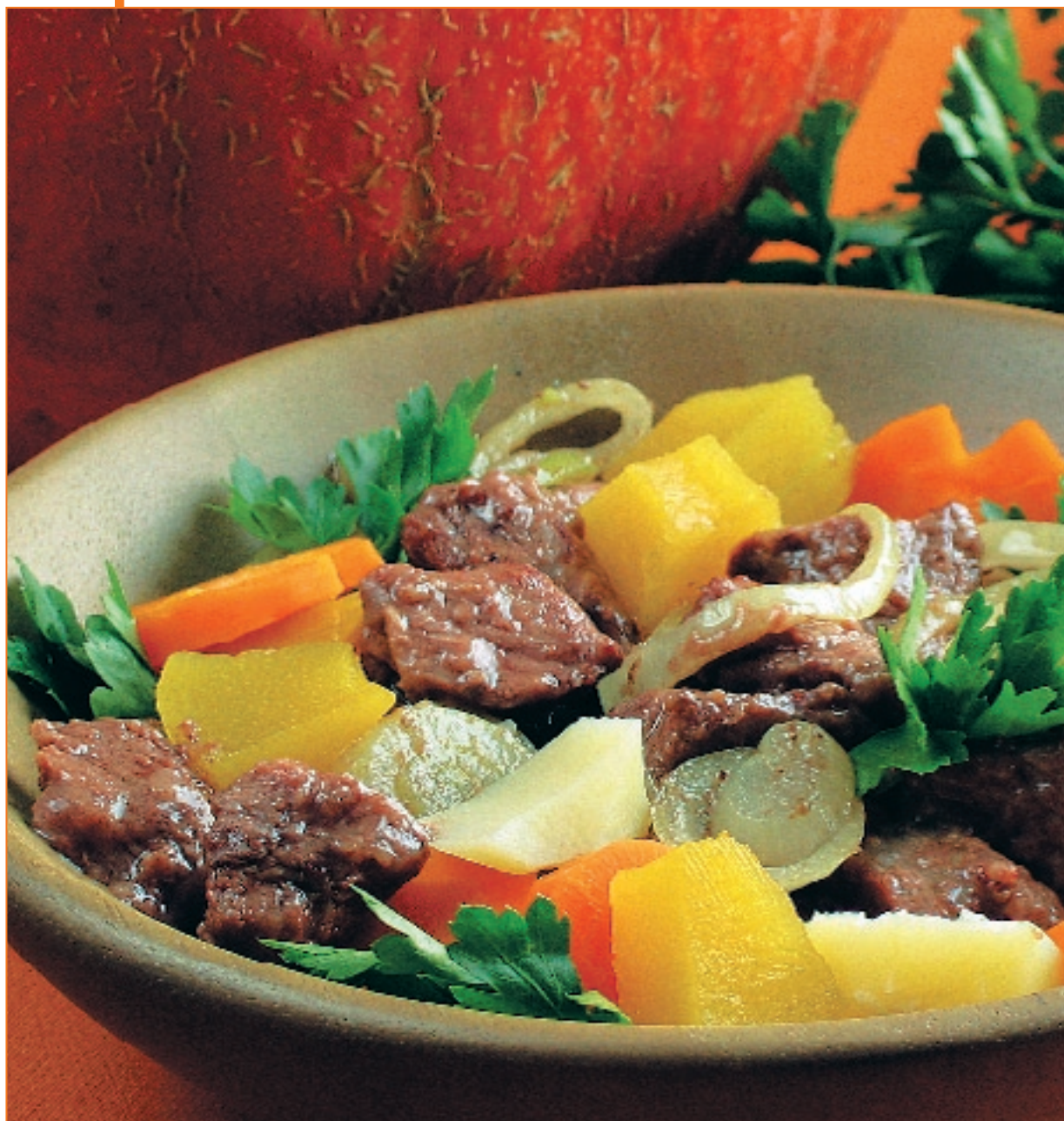


foto. Tomasz Trojanowski



Duszona wołowina

Przepis zaczerpnięty z internetowych grup dyskusyjnych

Duszona wołowina

Czas przygotowania:

2 godziny

Składniki dla 4 osób:

40 g łoju wołowego

20 g mąki

250 g wołowiny

150 g cebuli

150 g ziemniaków

100 g marchewki

100 g dyni

30 g maku

30 g masła

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, pietruszka

1. Mięso pokroić w kostkę, oprószyć mąką, zrumienić na rozgrzanym łoju. Mięso przełożyć do innego garnka i dusić do miękkości.

2. Na pozostałym po smażeniu mięsa tłuszczu, przypiec pokrojoną w talarki cebulę. W oddzielnym garnku ugotować pokrojoną w talarki marchewkę i ziemniaki oraz pokrojoną w kostkę dynię.

3. Do przysmażonej na patelni cebuli dodać masło i mak oraz przełożyć ugotowane warzywa, dusić jeszcze przez chwilę. Wymieszać z mięsem i tak podawać.

Gotowej potrawy: 800 g

Rada:

Uduszone warzywa można zmiksować i podawać jako gęsty sos do wołowiny.

Zawartość w 100 g potrawy:

<i>Białko</i>	7,5 g
<i>Tłuszcz</i>	11,5 g
<i>Węglowodany</i>	8,9 g
<i>B:T:W</i>	1:1,5:1,2
<i>kcal</i>	168,4