



phot. Tomasz Trojanowski

Gulasz na winie z dynią i grzybami

Oryginalny smak duszonego mięsa

Gulasz na winie z dynią i grzybami



Czas przygotowania:

2 godziny

Składniki dla 6 osób:

750 g wołowiny na gulasz

2 łyżki musztardy francuskiej

50 ml czerwonego wina

60 g cebuli (jeśli się uda mogą być szalotki)

250 g miąższu dyni

150 g pieczarek

50 g masła

30 g oliwy z oliwek



Przyprawy: łyżka ziaren pieprzu,

2 jagody jałowca, natka pietruszki

1. Musztardę wymieszać z winem, oliwą, pieprzem i jałowcem.

Wołowinę pokroić w kostkę i wymieszać w powstałym z wina, musztardy i oliwy sosie. Odstawić w chłodne miejsce na 2 godziny. Następnie mięso umieścić w naczyniu żaroodpornym i piec w piekarniku ok. 1,5 godziny – do miękkości.

2. Pieczarki obrać i pokroić w ćwiartki, dynię pokroić w kostkę, cebulę w krążki.

W garnku roztopić masło i wrzucić warzywa, dusić do miękkości.

3. Gdy mięso będzie już gotowe, zdjąć na chwilę górną pokrywkę naczynia, by się lekko spiekło. Podawać z warzywami.

Gotowej potrawy: 1,2 kg

Rada:

Zamiast dyni do potrawy można wykorzystać kabaczek lub inne warzywo z rodziny dyniowatych. Na końcu do mięsa można dodać dwie łyżki kwaśnej śmietany.

Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	13,1 g
Tłuszcz	8,2 g
Węglowodany	2,4 g
B:T:W	1:0,6:0,2
kcal	141,6

