

---

# Pieczeń wołowa kasztelańska 60 min

Dodano: 2010-01-01 17:40:17

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1182 razy.

Kuchnia z szybkowaru

1 kg wołowiny bez kości

2 marchwie

10 dag smalcu

1 łyżka mąki

0,5 szklanki białego wytrawnego wina

2 łyżki koncentratu pomidorowego

sól do smaku

Zaprawa:

2 marchwie

3 duże cebule

3 łyżki oleju

2 średnie pietruszki

1 łyżeczka cukru

1 liść laurowy

7 ziaren ziela angielskiego

1 łyżka majeranku

1 łyżeczka soli

Warzywa na zaprawę oczyścić i pokroić w talarki, wymieszać z cukrem, solą i przyprawami oraz olejem.

Zaprawę ugnieść tak, by puściła sok. Obłożyć tą zaprawą mięso i pozostawić w chłodzie na 1-2 dni. Marchew

przeznaczoną do pieczenia oczyścić i pokroić w wąskie paski. Naszpikować nią mięso w poprzek włókien przed

pieczeniem. Mięso obsypać naokoło solą, mąką i obsmażyć dookoła w szybkowarze na rozgrzanym tłuszczu.

Dodać warzywa z zaprawy, wlać 1 szklankę wrzątku i zamknąć szybkowar. Ogrzewać 60 minut od momentu

przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć, zagęścić sos jasną zasmażką,

dodać koncentrat pomidorowy, i wino. Mięso kroić w poprzek włókien, podawać w sosie z pieczenia.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD