

Potrąwka wołowa



Trudność: 

Czas przygotowania: 20min , Czas

gotowania: 2g 10min

Całkowity czas: 2g 30min , Porcja: 4

1959 Kalorii , **0 g** Cukrów , **0 g** Tłuszczy , **0 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/potrąwka-wołowa>

Przygotowanie

Mięso pokrój w kostkę. Posiekaj cebulę i boczek. Marchew pokrój w plasterki, rozgnieć czosnek. Na talerzu wymieszaj mąkę, sól i pieprz. Włóż do mąki mięso i obtocz dokładnie każdy kawałek. Na oleju w żaroodpornym garnku smaż marchew i cebulę przez kilka minut. Wyjmij następnie warzywa łyżką z dziurkami. Podgrzej resztę oleju w garnku, dodaj mięso i obsmaż mieszając, aż zbrązowieje. Ponownie wrzuć warzywa do garnka z mięsem. Dodaj przecier pomidorowy, czosnek, skórkę pomarańczową i wymieszaj. Dodaj bulion i wymieszaj. Nakryj garnek pokrywką i duś około dwóch godzin, aż mięso będzie kruche.



Porady dotyczące przepisu

Potrąwkę wołową posyp na końcu siekaną pietruszką. Podawaj z pieczonymi, gotowanymi lub gnecionymi ziemniakami i zielonymi jarzynami.



Składniki

- ✓ 675 g wołowego mięso
- ✓ 85 g boczku wędzonego
- ✓ 2 cebule
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 450 ml bulionu wołowego
- ✓ 2 marchewki
- ✓ kawałki skórki pomarańczowej
- ✓ 2 łyżki oleju słonecznikowego
- ✓ 2 łyżki stołowe siekanej pietruszki
- ✓ 1 łyżka mąki półgrubej
- ✓ sól
- ✓ pieprz
- ✓ 1 łyżka przecieru pomidorowego

Kategorie

Zwykły dzień, Mięso, Rodzina, Dania główne