Crocktoberowy gulasz wołowy z dynią i ziemniakami

Pyszny i pożywny gulasz wołowy z dynią i ziemniakami.

Czas na High: 5H

Czas na Low: 3H

Ilość porcji: 6+

Czas przygotowania: 60

Składniki

- 3 łyżki masła klarowanego
- 1,5 kg karku wołowego lub udźca pokrojonego w kostkę
- 2 cebule pokrojone w piórka
- 10 liści laurowych
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 5 ząbków czosnku posiekany w płatki
- 2 łyżki posiekanego świeżego tymianku
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 L bulionu z kurczaka lub innego
- 2 łyżki sosu Worcester
- łyżka soli
- płaska łyżka pieprzu czarnego
- płaska łyżka pieprzu ziołowego
- ½ kg pokrojonej w 1,5 cm kostkę dyni
- 3 większe ziemniaki pokrojone w kostkę
- 2 marchewki pokrojone 1 cm plastry
- ew. pół szklanki śmietany 36%
-

Wykonanie:

Na maśle przesmaż do zezłocenia wołowinę. Następnie dodaj cebulę, czosnek, liście laurowe, ziele angielskie oraz tymianek. Smaż mieszając kolejne 5 minut, dodaj mąkę, dobrze rozmieszaj i wlej bulion. Dopraw sosem Worcester, solą, pieprzem, pieprzem ziołowym. Ustaw na duszenie w trybie HIGH przez 5 godzin.
Po tym czasie dodaj dynię i ziemniaki. Duś kolejną godzinę.
Serwuj z posiekaną natką pietruszki, jako dodatek sugeruję kaszę gryczaną lub ziemniaki.