





Gulasz wołowy

Wyśmienita, aromatyczna wołowina duszona w wolnowarze z dodatkiem warzyw i ziół to idealna propozycja na sycący, rozgrzewający posiłek.

 Czas na High: 4 H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 8H

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 łodygi selera, drobno posiekane
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 3 marchewki, przepołowione i pokrojone na kawałki
- 2 liście laurowe
- ½ opakowania tymianku
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 łyżki sosu Worcestershire
- 2 kostki bulionu wołowego
- 900 g wołowiny
- 2 łyżeczki mąki kukurydzianej opcjonalnie
- ½ małego pęczka natki pietruszki, posiekana
- maślane puree do podania opcjonalnie



Wykonanie:

Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju rzepakowego. Dodaj posiekaną cebulę i seler, a następnie smaż na małym ogniu przez około 5 minut, aż warzywa zaczną mięknąć.

Dołóż pokrojoną marchewkę, liście laurowe i tymianek. Smaż całość przez kolejne 2 minuty.

Wmieszaj przecier pomidorowy oraz sos Worcestershire. Dodaj 600 ml wrzącej wody, wymieszaj dokładnie i przelej wszystko do wolnowaru.

Pokrusz kostki bulionowe, dodaj je do wolnowaru i dopraw pieprzem. Uważaj z dodawaniem soli, ponieważ bulion może być już wystarczająco słony.

W międzyczasie oczyść patelnię i rozgrzej pozostałą łyżkę oleju. Wołowinę pokrój na kawałki i smaż partiami, aż mięso będzie dobrze zrumienione. Przekładaj każdą partię do wolnowaru.

Ustaw wolnowar na mały ogień i gotuj przez 8-10 godzin lub na duży ogień na 4 godziny, aż mięso będzie miękkie i delikatne.

Jeśli chcesz zagęścić sos wymieszaj mąkę kukurydzianą z niewielką ilością zimnej wody, tworząc pastę. Dodaj 2 łyżki płynu z wolnowaru, wymieszaj i wlej z powrotem do garnka. Gotuj na wysokim ogniu przez kolejne 30 minut.

Przed podaniem dodaj posiekaną natkę pietruszki i dopraw do smaku.

Podawaj z maślanym puree, jeśli masz ochotę. Danie doskonale nadaje się do zamrożenia — pozostaw do całkowitego ostygnięcia przed włożeniem do zamrażarki.