





Gulasz wołowy z nutką piwa Guinness

Tradycyjne irlandzkie danie na Dzień Świętego Patryka

 Czas na High: -

 Ilość porcji: 6+

 Czas na Low: 8

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1/2 szklanki mąki
- sól
- pieprz
- czosnek w proszku
- 1,5 kg chudego mięsa wołowego pokrojonego w kostkę
- 2 do 3 łyżek oliwy z oliwek
- 3 liście laurowe
- 1 średnia cebula, pokrojona w kostkę
- 4 duże ząbki czosnku,
- 1l bulionu wołowego
- 8 do 10 czerwonych ziemniaków, ze skórą, przepołowionych
- 6 dużych marchewek, pokrojonych
- 2 łodygi selera, pokrojone na kawałki
- 20 g małych pieczarek portabello, przekrojonych na pół
- 2 puszki sosu pomidorowego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka przyprawy kreolskiej
- 1 łyżeczka przyprawy włoskie zioła
- 300 ml piwa Guinness
- 1 szklanka zielonego groszku
-



Wykonanie:

Mięso przypraw solą i pieprzem, a następnie obtocz w mące. Jeśli posiadasz wolnowar Crock-Pot DuraCeramic, to możesz podsmażyć w nim mięso na oliwie, tak, żeby się zrumieniło. Jeśli nie, to użyj patelni.

Do zrumienionego mięsa, dorzuć liście laurowe, cebulę, czosnek i podsmaż jeszcze chwilę.

Całość przełóż do miski wolnowaru i wlej połowę bulionu wołowego. Dodaj pokrojone ziemniaki, marchew, selera naciowego i grzyby.

W średniej misce wymieszaj pozostały bulion z sosem pomidorowym i suszonymi ziołami, następnie przelej wszystko do miski wolnowaru. Na koniec wlej piwo Guinness, przykryj i gotuj na poziomie LOW przez 8 godzin. Pod koniec gotowania można dodać zielony groszek. Gulasz pysznie smakuje z wysokim kuflem piwa Guinness.