




Irlandzki Gulasz Wołowy

Irlandzki gulasz wołowy, nazywany też irlandzkim stworem lub stobhach Gaelach to popularne danie kuchni irlandzkiej, które składa się z mięsa wołowego duszonego z warzywami i ziołami.

 Czas na High: 4 H

 Czas na Low: 8H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- 0,5 kg wołowego mięsa
- 2 łyżki oleju do gotowania
- 1/2 szklanki mąki uniwersalnej
- 2 łyżki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka suszonego oregano
- 1 łyżka tymianku
- 1 łyżka cebuli w proszku
- 150 ml przecieru pomidorowego
- 450 ml bulionu wołowego
- 3 szklanki pokrojonych ziemniaków
- 3 szklanki marchewki pokrojonej w plasterki
- 2 szklanki selera w kawałkach
- 1 szklanka białej cebuli 1 mała cebula pokrojonej na duże kawałki
- 2 łyżki czosnku
- 170 ml piwa Guinness
- 2 liście laurowe
-



Wykonanie:

W dużym worku połącz dodać mąkę, sól, pieprz, oregano, tymianek i cebulę w proszku.

Dodaj wołowinę do worka i potrząśnij, aż wołowina będzie dobrze pokryta.

Na dużej patelni ustawionej na średnio-wysoki ogień, dodaj olej, poczekaj, aż się rozgrzeje.

Dodaj oprószoną mąką wołowinę zrumień mięso ze wszystkich stron, nie pozwól, aby się przypaliło.

Kiedy mięso się zrumieni, dodaj koncentrat pomidorowy i bulion wołowy.

Wymieszaj wołowinę, sos pomidorowy i bulion wołowy, aż powstanie gęsty sos odstaw na bok z ognia.

Dodaj ziemniaki, marchew, seler, cebulę i czosnek do wolnowaru.

Dodaj wołowinę wraz z sosem z patelni.

Wymieszaj piwo Guinness i dodaj liście laurowe na wierzchu.

Przykryj i gotuj na LOW przez 8 godzin bez otwierania pokrywy w czasie gotowania.

Usuń liście laurowe.