





## Wołowina z brokułami

Pyszna orientalna kuchnia w Twoim domu

 Czas na High: -

 Czas na Low: 6

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 10

### Składniki

- 700 g marynowanej wołowiny
- 3 zmiążdżone ząbki czosnku
- 1/2 szklanki tartej marchewki
- 1/2 szklanki sosu sojowego
- 1/4 szklanki białego wina
- 1/4 szklanki sherry
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 1 łyżeczka czerwonej papryki chilli w płatkach
- 1/2 łyżki masła orzechowego
- 3 łyżki brązowego cukru
- 2 szklanki mrożonych, krojonych brokułów
- sól i pieprz do smaku
- 



### Wykonanie:

Mięso pokrój na 5 części i włóż do naczynia Crock-Pot. Wymieszaj pozostałe składniki za wyjątkiem brokułów i wrzuć do naczynia z mięsem.

Przykryj i gotuj na LOW przez 6 godzin.

Na godzinę przed końcem czasu dodaj brokuły i wymieszaj.

Mięso pokrój na kawałki wielkości kęsa.

Serwuj z białym ryżem.