



Zrazy wołowe

Miękkie, soczyste i pełne smaku zrazy wołowe, które duszą się powoli, nabierając głębi aromatu. Idealne na rodzinny obiad – wystarczy wrzucić składniki do wolnowaru i cieszyć się pysznym daniem bez wysiłku.

 Czas na High: 4-5H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 7-8H

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 600 g wołowiny np. udziec, rostbef
- 2 łyżki musztardy
- 4 plastry boczku
- 4 ogórki kiszone
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka bulionu wołowego
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie



Wykonanie:

Mięso pokrój na plastry, lekko rozbij i posmaruj musztardą.

Na każdym kawałku ułóż boczek, ogórka kiszzonego i cebulę w paskach, zwiń w roladki i zepnij wykałaczką. Obsmaż zrazy na oleju z każdej strony, a następnie przełóż do wolnowaru.

Na tej samej patelni podsmaż czosnek i mąkę, dodaj koncentrat pomidorowy i zalej bulionem. Wymieszaj i przelej do wolnowaru.

Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, dopraw solą i pieprzem.