

Doradca Smaku VII: Gulasz cielęcy z fasolką, odc. 5



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

udziec cielęcy	200 g
mąka	3 łyżki
czosnek	2 ząbki
cebula	1 sztuka
zielona fasolka szparagowa	250 g (blanszowana)
masło	2 łyżki
ziemniaki	4 średnie sztuki
wywar cielęcy	1/2 litra
białe wino	70 ml
koncentrat pomidorowy	2 łyżki
olej	
oliwki zielone Smak	
papryka słodka mielona	
estragon	
zioła prowansalskie	
sól morska	do smaku
Pieprz czarny- MŁYNEK	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Cebulę pokroić w dużą kostkę, czosnek w plasterki. Pokrojone składniki smażyć w garnku z odrobiną oleju. Po kilku minutach do garnka wrzucić pokrojoną w kostkę cielęcinę. Wymieszać. Smażyć przez kilka minut. Dodać koncentrat pomidorowy. Przyprawić słodką papryką, solą i pieprzem. Zagęścić kilkoma łyżeczkami mąki. Wymieszać. Po chwili dolać białe wino i wywar cielęcy. Gotować około pół godziny. Przyprawić estragonem i dodać odcedzone z zalewy oliwki.
- KROK 2 Ziemniaki pokroić w małą kostkę, smażyć na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Po kilku minutach dodać odrobinę masła i zioła prowansalskie, wymieszać. Zblanszowaną fasolkę szparagową pokroić w dużą kostkę i wrzucić na patelnię. Smażyć około 10-12 minut.
- KROK 3 Na talerz wyłożyć usmażone ziemniaki z fasolką szparagową oraz cielęcinę.