

Doradca Smaku VIII: Wołowina karmelizowana z papryką, odc. 3



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

oliwa	6 łyżek
sos sojowy	150 ml
połędwica wołowa	400 g
papryka czerwona	1 szt.
por	1 szt.
cebula czerwona	1 szt.
wywar warzywny	200 ml
sok z cytryny	1/2 szt.
papryka ostra	1/2 szt.
szczypiorek	do dekoracji
cukier	1 łyżeczka
pieprz czarny ziarnisty	
chili pieprz cayenne	
kolendra cała	
sól morska	
pieprz czarny mielony	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 W misce mieszamy 3–4 łyżki oliwy z sosem sojowym. Ziarna kolendry ucieramy w móżdżerzu, dodajemy cukier i czarny pieprz ziarnisty. Wszystko razem dokładnie ucieramy i dodajemy do oliwy z sosem sojowym, tak aby powstała marynata do mięsa. Wołowinę kroimy w cienkie paseczki i wkładamy do marynaty. Całość odstawiamy na 20–30 minut.
- KROK 2 Por kroimy w podłużne paski. Cebulę siekamy w grube pióra. Czerwoną paprykę oczyszczamy z gniazd nasiennych i kroimy w cienkie paski. Warzywa smażymy w woku na oliwie zaczynając od papryki, aby zmiękła, następnie dodajemy pora i cebulę. Doprawiamy solą, pieprzem i chili. Wlewamy wywar warzywny, dwie łyżki sosu sojowego i sok wyciśnięty z połowy cytryny. Przez chwilę smażymy, a następnie wykładamy warzywa na talerz.
- KROK 3 Na patelnię, na której smażyliśmy warzywa, wlewamy odrobinę oliwy i smażymy mięso z marynatą przez około 5 minut. Paprykę ostrą oczyszczamy z gniazd nasiennych i siekamy w drobną kostkę. Wrzucamy ją na wok i smażymy razem z mięsem. Na chwilę dodajemy wcześniej smażone warzywa i wszystko dokładnie mieszamy.
- KROK 4 Gotowe danie wykładamy na talerze i posypujemy świeżo posiekanym szczypiorkiem.