

Duszone policzki wołowe z pieczonym selerem i karmelizowaną w miodzie marchewką



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Policzki wołowe	1/2 kg (lub jedna sztuka)
marchew	6 szt.
cebula	1 szt.
seler naciowy	2 łodygi
liść laurowy	1 szt.
ziele angielskie całe	2 ziarna
seler	1 szt. (średniej wielkości)
miód gryczany	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do garnka wkładamy policzek wołowy oraz 2 obrane i pokrojone na cztery w poprzek marchewki oraz pokrojoną na cztery cebulę i selera naciowego. Kolejno dodajemy liść laurowy i ziele angielskie, zalewamy całość wodą do momentu przykrycia. Gotujemy do momentu, aż mięso będzie miękkie i rozdzielające się pod widelcem (proces ten możemy przyspieszyć przy użyciu szybkowaru).

Po ugotowaniu wyjmujemy mięso na talerz, a powstały w trakcie gotowania sos przecedzamy przez sitko, następnie redukujemy na dużym ogniu, do momentu delikatnego zgęstnienia.

Selera dokładnie myjemy przy pomocy szczoteczki. Następnie nieobranego wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 160°C na około 60-90 minut. Sprawdzamy czy seler jest już miękki, następnie obieramy go gdy jest jeszcze ciepły i kroimy na plastry grubości około 1cm.

Pozostałe cztery marchewki myjemy i obieramy, następnie gotujemy przez około 5-6 minut w gorącej wodzie. Następnie wyjmujemy z wody, kroimy w plasterki i wrzucamy na rozgrzany na patelni miód, mieszamy przez około minutę.

Na talerzu układamy plaster selera, połowę policzka polanego sosem i dookoła układamy karmelizowane marchewki.

