

Gulasz z jelenia z grzybami leśnymi



FUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

udziec z jelenia	500 g
grzyby suszone	1 garść
cebula biała	1 szt.
czosnek	1 ząbek
konfitura żurawinowa	2 łyżki
laska cynamonu	
masło klarowane	
mąka	1 łyżka
sól i pieprz	

MARYNATA

wino czerwone	150 ml
sos sojowy ciemny	2 łyżki
olej	4 łyżki
ocet winny	1 łyżka
liść laurowy	2 szt.
owoc jałowca	kilka ziaren
ziele angielskie całe	2 szt.
goździki	kilka szt.
czosnek	2 ząbki
papryka słodka mielona	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dziczyzna to rzadki gość w mojej kuchni, ale gdy się już pojawi to musi smakować wybornie. Dzisiaj zapraszam Was na aromatyczny gulasz przygotowany z udźca jelenia z dodatkiem leśnych grzybów. Dziczyzna to bardzo szlachetne mięso, zdrowe oraz chude, ponieważ zawiera 3 razy mniej tłuszczu niż najchudsza wołowina. Dziczyzna dostarcza także dużo żelaza, witamin z grupy B oraz białka, ale do jej przygotowania potrzebujemy więcej czasu.

PRZYGOTOWANIE:

KROK 1. Udziec dokładnie myjemy, osuszamy ręcznikiem papierowym i kroimy na mniejsze kawałki. Wino, sos sojowy, ocet winny i olej łączymy w miseczkę, dodajemy przyprawy oraz kawałki jelenia i dokładnie mieszamy. Mięso odstawiamy do marynowania na 2 doby (każdego dnia dwukrotnie mieszamy zawartość). Dzień wcześniej do namaczania odstawiamy także grzyby.

KROK 2. Po tym czasie wyciągamy mięso i smażymy je dokładnie na maśle klarowanym, dodając po chwili konfiturę z żurawiny i laskę cynamonu. Następnie zalewamy je pozostałą częścią marynaty oraz wodą i dusimy na małym ogniu przez około 3 godziny. Po mniej więcej godzinie gotowania dodajemy ugotowane wraz z liściem laurowym grzyby oraz około 50 ml wywaru z ich gotowania. Do gulaszu dodajemy także podsmażoną na maśle cebulkę z czosnkiem. Na koniec całość zagęszczamy klasyczną zasmażką i doprawiamy solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.

Jeleń po takim przygotowaniu był delikatny, miękki i kruchy. Ten gulasz to niesamowita gra smaków i aromatów. Całość świetnie komponuje się z kaszą gryczaną lub puree ziemniaczanym oraz kiszonym ogórkiem. Od czasu do czasu naprawdę warto sięgnąć po dziczyznę.

Życzę smacznego! :)