

Pieczona ligawa wołowa



SZCZYPTACHILI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ligawa wołowa	600 g
sól i pieprz	
marynata	
olej	4 łyżki
Liść lubczyku suszony Prymat	1 łyżeczka
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
Papryka ostra mielona Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Mięso myjemy , osuszamy z błonek , nacieramy solą i pieprzem. Składniki marynaty łączymy , zalewamy mięso. Odstawiamy na 3-4 h.(Nie wkładamy w tym czasie mięsa do lodówki ponieważ przy przygotowaniu może mieć zbyt niską temperaturę i nie otrzymamy pożądanego efektu) W połowie czasu marynowania przekładamy mięso.
- KROK 2** Rozgrzewamy bardzo mocno suchą patelnię oraz piekarnik do 200st. Smażymy wołowinę po 2 min z każdej strony.
- KROK 3** Następnie przekładamy do naczynia żaroodpornego podlewamy łyżką marynaty z mięsa.
- KROK 4** Naczynie zakrywamy folią aluminiową , pieczemy 20 min. Po wyjęciu z piekarnika przekładamy mięso na talerz , zostawiamy na 10 min by odpoczęło.
- KROK 5** Sos powstały podczas pieczenia zagęszczamy łyżką mąki pszennej. Wołowinę kroimy w plastry , podajemy jako dodatek do obiadu z sosem , do sałatki czy też jako domową wędlinę.