

## Wołowina pieczona w jogurcie naturalnym



### PAULASUCHA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>wołowina</b>	500 g (łopatka lub karkówka)
<b>cebula</b>	3 sztuki
<b>czosnek</b>	5 ząbki
<b>imbir</b>	1/2 łyżeczki
<b>chilli</b>	1/2 łyżeczki
<b>sól</b>	2 łyżeczki
<b>pieprz czarny grubo mielony</b>	1/2 łyżeczki
<b>jogurt naturalny</b>	300 ml
<b>olej do smażenia</b>	
<b>cynamon</b>	1/4 łyżeczki (opcjonalnie)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotuj wszystkie składniki.
- KROK 2 Mięso umyj osusz i pokrój w kostkę ok. 4 cm.
- KROK 3 Mięso wrzuć na patelnię i obsmaż ze wszystkich stron na kolor brązowy.
- KROK 4 Posiekaj cebulę i czosnek.
- KROK 5 Mięso zdejmij z patelni. Cebulę i czosnek smaż na tej samej patelni do uzyskania złocistego koloru.
- KROK 6 Do podsmażonej cebuli wrzuć wcześniej usmażone mięso wraz z sokami, które mogły wypłynąć w międzyczasie. Następnie dodaj wszystkie przyprawy i sól. Smaż jeszcze przez ok. 1 minuty.

KROK 7 Do mięsa wlej jogurt i gotuj do momentu wrzenia

KROK 8 Mięso w sosie jogurtowym przelej do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku ok. 1,5 h do miękkości mięsa.