

Wołowina duszona z grochem



RENATAZ-ET



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

wołowina bez kości	60 dag
ciecierzyca	30 dag
cebula	2 szt
pomidory w puszcze	1 szt
ząbek czosnku	2 szt
mąka	2 łyżki
olej	2 łyżki
sól	do smaku
pieprz	do smaku
bulion	1 szklanka
jogurt naturalny	0,5 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umyty groch namoczyć na noc. Na drugi dzień ugotować do miękkości. Cebule drobno pokroić, czosnek posiekać, wołowinę pokroić na małe kawałki. Na rozgrzanym oleju podsmażyć cebulę i czosnek, następnie wołowinę. Zalać gorącym bulionem, doprawić solą i pieprzem, dusić ok 1 godziny. Po 30 min duszenia dodać pomidory z zalewą, a 15 min przed końcem groch. Potrawę doprawić mąką wymieszaną z jogurtem. Zagotować.