

Mój przepis na...: Bitki wołowe mamy Roberta, odc. 6



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

mięso wołowe zrazowe	1 kg
suszone borowiki	80 g
pomidory suszone Smak	kilka sztuk
cebule	3 sztuki
kasza gryczana	400 g
rosół wołowy	1 l
mąka pszenna	4 łyżki
kapary	kilka sztuk
ogórki kwaszone Smak	kilka sztuk
olej rzepakowy	łyżka
Sól ziołowa jodowana Prymat	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
marynata	
olej rzepakowy	4 łyżki
Musztarda stołowa Prymat	2 łyżki
Przyprawa do wołowiny klasyczna Prymat	opakowanie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Marynata: dokładnie mieszamy wszystkie składniki marynaty. Mięso kroimy w plastry o grubości ok. 1 cm, przykrywamy folią spożywczą i lekko rozbijamy. Kawałki mięsa nakłuwamy, wkładamy do marynaty i odstawiamy do lodówki na min. 1 godzinę.
- KROK 2 Grzyby przygotowujemy i kroimy w paski. Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju rzepakowego i oleju z suszonych pomidorów. Następnie wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy cebula się zeszkli, dodajemy grzyby i chwilę smażymy. Dodajemy przygotowaną wcześniej kaszę gryczaną, 2 łyżki rosółu wołowego, czarny pieprz oraz sól ziołową do smaku.
- KROK 3 Zamarynowane mięso oprószamy mąką i smażymy z dwóch stron na rozgrzanym oleju. Do mięsa dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę. Po chwili dolewamy 2 łyżki zalewy z kaparów dla zaostrenia smaku. Bitki podlewamy rosółem i dusimy ok. 1-1½ godziny. W trakcie duszenia mieszamy i podlewamy rosółem. Przed końcem duszenia dodajemy posiekane kapary i pokrojone w paski suszone pomidory.
- KROK 4 Gotowe mięso przekładamy do miski. Polewamy powstałym w trakcie duszenia sosem i posypujemy obranymi i pokrojonymi w cienkie paski ogórkami.
- KROK 5 Kaszę gryczaną przekładamy do drugiej miski. Możemy posypać posiekaną natką pietruszki i szczypiorkiem.