

## Doradca Smaku VIII: Wołowina karmelizowana z papryką, odc. 3



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>oliwa</b>	6 łyżek
<b>sos sojowy</b>	150 ml
<b>połędwica wołowa</b>	400 g
<b>papryka czerwona</b>	1 szt.
<b>por</b>	1 szt.
<b>cebula czerwona</b>	1 szt.
<b>wywar warzywny</b>	200 ml
<b>sok z cytryny</b>	1/2 szt.
<b>Papryka ostra mielona Prymat</b>	1/2 szt.
<b>szczypiorek</b>	do dekoracji
<b>cukier</b>	1 łyżeczka
<b>Pieprz czarny ziarnisty Prymat</b>	
<b>Chili pieprz cayenne mielone Prymat</b>	
<b>Kolendra cała Prymat</b>	
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat</b>	
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 W misce mieszamy 3–4 łyżki oliwy z sosem sojowym. Ziarna kolendry ucieramy w móżdżerzu, dodajemy cukier i czarny pieprz ziarnisty. Wszystko razem dokładnie ucieramy i dodajemy do oliwy z sosem sojowym, tak aby powstała marynata do mięsa. Wołowinę kroimy w cienkie paseczki i wkładamy do marynaty. Całość odstawiamy na 20–30 minut.
- KROK 2 Por kroimy w podłużne paski. Cebulę siekamy w grube pióra. Czerwoną paprykę oczyszczamy z gniazd nasiennych i kroimy w cienkie paski. Warzywa smażymy w woku na oliwie zaczynając od papryki, aby zmiękła, następnie dodajemy pora i cebulę. Doprawiamy solą, pieprzem i chili. Wlewamy wywar warzywny, dwie łyżki sosu sojowego i sok wyciśnięty z połowy cytryny. Przez chwilę smażymy, a następnie wykładamy warzywa na talerz.
- KROK 3 Na patelnię, na której smażyliśmy warzywa, wlewamy odrobinę oliwy i smażymy mięso z marynatą przez około 5 minut. Paprykę ostrą oczyszczamy z gniazd nasiennych i siekamy w drobną kostkę. Wrzucamy ją na wok i smażymy razem z mięsem. Na chwilę dodajemy wcześniej smażone warzywa i wszystko dokładnie mieszamy.
- KROK 4 Gotowe danie wykładamy na talerze i posypujemy świeżo posiekany szczypiorkiem.