

## Duszone policzki wołowe z pieczonym selerem i karmelizowaną w miodzie marchewką



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>Policzki wołowe</b>	1/2 kg (lub jedna sztuka)
<b>marchew</b>	6 szt.
<b>cebula</b>	1 szt.
<b>seler naciowy</b>	2 łodygi
<b>Liść laurowy suszony Prymat</b>	1 szt.
<b>Ziele angielskie całe Prymat</b>	2 ziarna
<b>seler</b>	1 szt. (średniej wielkości)
<b>miód gryczany</b>	2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do garnka wkładamy policzek wołowy oraz 2 obrane i pokrojone na cztery w poprzek marchewki oraz pokrojoną na cztery cebulę i selera naciowego. Kolejno dodajemy liść laurowy i ziele angielskie, zalewamy całość wodą do momentu przykrycia. Gotujemy do momentu, aż mięso będzie miękkie i rozdziela się pod widelcem (proces ten możemy przyspieszyć przy użyciu szybkowaru).

Po ugotowaniu wyjmujemy mięso na talerz, a powstały w trakcie gotowania sos przecedzamy przez sitko, następnie redukujemy na dużym ogniu, do momentu delikatnego zgęstnienia.

Selera dokładnie myjemy przy pomocy szczoteczki. Następnie nieobranego wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 160°C na około 60-90 minut. Sprawdzamy czy seler jest już miękki, następnie obieramy go gdy jest jeszcze ciepły i kroimy na plastry grubości około 1cm.

Pozostałe cztery marchewki myjemy i obieramy, następnie gotujemy przez około 5-6 minut w gorącej wodzie. Następnie wyjmujemy z wody, kroimy w plasterki i wrzucamy na rozgrzany na patelni miód, mieszamy przez około minutę.

Na talerzu układamy plaster selera, połowę policzka polanego sosem i dookoła układamy karmelizowane marchewki.

