

Kolejny przepis na pyszności od Marysi Muzińskiej

Stifado

Okolo 0,9 kg steku wołowego

1/2 łyżeczki soli, pieprz

50 g masła

1,5 szklanki czerwonego wina (np. Merlot)

1 łyżka octu Malt Viniger (może być inny, ale Malt ma smak)

1 łyżka brązowego cukru

1 łyżka wołowego ekstraktu (np. 1 kostka), wkruszyć

4-6 ząbków czosnku przeciśniętych przez praskę

1 duża cebula pokrojona na części (jak cząstki jabłek)

1 liść laurowy

5-7 cm cynamonu

8 goździków

2 łyżki rodzynek

Mięso pokroić jak na gulasz, usunąć tłuszcz i żyły, posolić i popieprzyć

i obsmażyć na maśle, masło musi oblepić wszystkie części mięsa.

Przełożyć go garnka ok. 1,5 litrowego. Dodać resztę składników wcześniej wymieszanych. Piec w piekarniku 2,5 godziny, aż mięso będzie miękkie. Temperatura 180 st. C.

Osobno zgotować na parze np. brokuły, groszek. Zgotować ziemniaki i np. marchewkę oraz dodać do mięsa przed serwowaniem dania.

My mieliśmy wszystko: marchewkę (pokrojona w części), groszek zielony i brokuły.

I to jest całe danie.

Przepyszne danie!

Dziękujemy Marysi. Z całego serca ją pozdrawiamy i życzymy Zdrowych i Spokojnych Świąt.

W imieniu Zarządu i słuchaczy

Dyrektor UTWiON

Iwona Orężak