

Jesienny sos z wołowiny

I znowu mamy jesień... pada, wieje a człowiek jakoś tak cały czas głodny. A nic tak nie syci jak solidna porcja mięska, w aromatycznym sosie, serwowana z ulubioną kaszą. Po takim obiedzie leniuchy pod kocyk z ulubioną książką, czy dobrym filmem, a ci co nie chcą lub nie mogą poleżeć mają energię aby dalej gnać przed siebie. □ Dziś pierwsza odsłona jesiennego sosu ze składników, które raczej wszyscy mamy zawsze pod ręką.

400 gram wołowiny

1 marchewka

1 papryka palmero (to taka czerwona, długa i cienka)

ząbek czosnku

3 suszone grzybki

2 małe cebulki

olej do smażenia

łyżeczka mąki

sól, pieprz, papryka słodka, czosnek suszony

Mięso myjemy, kroimy na paski, przyprawiamy. Odstawiamy na 20 minut do lodówki.

Grzyby namaczamy w szklance wody. Marchew obieramy i kroimy w krążki. Paprykę myjemy, pozbawiamy nasion i kroimy w paski. Cebulę obieramy i kroimy w księżyce. Czosnek obieramy i rozgniatamy nożem.

Na rozgrzanym oleju obsmażamy mięso. Następnie dodajemy cebulę, czosnek, paprykę i wszystko razem smażymy 5 minut. Zalewamy wszystko wodą z grzybkami. Przykrywamy pokrywką i dusimy na małym ogniu około 1,5 godz, aby mięso było mięciutkie. Cały czas kontrolujemy stan wody, gdy wyparuje dolewamy, aby nam się mięso nie przypaliło. Po tym czasie oprószamy sos mąką, energicznie mieszając do zgęstnienia sosu.

Serwujemy sos z ulubioną kaszą. Smacznego.

