

Duszona pieczeń wołowa według przepisu z 1913 r.

Receptura pochodzi z publikacji jeszcze z 1913 roku i zaleca duszenie mięsa w rynce kamiennej, zwracając uwagę na ryzyko przypalenia, jeśli w jej miejsce posiłkujemy się np. emaliowanymi naczyniem kuchennym, oraz skrapianie mięsa w trakcie obróbki zimną wodą, co wspomóc ma proces kruszenia. Przepis natomiast z powodzeniem można przygotować w wolnowarze.

 Czas na High: 6h

 Ilość porcji: 6+

 Czas na Low: 8h

 Czas przygotowania: 25

Składniki

- Mięso wołowe 1-2 kg
- Mąka
- Ok 400 g pieczarek lub kilka namoczonych i ugotowanych grzybów suszonych
- 2 cebule
- 3-4 marchewki
- 2 ząbki czosnku
- liść laurowy, sól, pieprz, majeranek, tymianek
- bulion warzywny lub mięsny



Wykonanie:

Mięso natrzeć przyprawami i rozgniecionymi ząbkami czosnku. Odłożyć do lodówki na kilka godzin. Następnie obtoczyć w mące i obsmażyć ze wszystkich stron do zrumienienia na gorącej patelni na oleju lub najlepiej – maśle klarowanym lub wykorzystując przystosowaną do tego celu misę wolnowaru.

Na tej samej patelni/wolnowarze podsmażyć pokrojone w plasterki pieczarki i zeszkląć drobno posiekaną cebulę. Dodać do misy. Marchewki pokroić w półplasterki i dodać do pozostałych składników.

Do wolnowaru dodać listek laurowy oraz kilka ziaren pieprzu. Podlać bulionem w przypadku wolnowaru wystarczy $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ szklanki gdyż płyn nie będzie odparowywał a składniki dodatkowo puszcza swoje soki.

Wolnowar przykryć pokrywą i ustawić na 5-6 godzin w zależności od ilości mięsa w ustawieniu 2 HIGH.

Po upływie przewidzianego czasu sos powinien znacząco zgęstnieć, jednak jeśli płynu okaże się być zbyt dużo lub chcemy nadać mu jeszcze bardziej aksamitną konsystencję, powstały sos zagęścić można w rondelku dodatkiem niewielkiej ilości mąki.

Pieczęń pokroić w plastry i podawać z sosem wraz z warzywami z duszenia oraz ziemniakami lub makaronem i dodatkowymi warzywami.

Autor przepisu Monika Śmigielska, Kuchenny Kredens