Pepper Steak

Długi czas gotowania pozwala stekowi uzyskać niesamowitą miękkość nabiera niektórych cech ulubionego gulaszu wołowego, pozostając jednocześnie wiernym oryginałowi. Podawaj go z ryżem i przygotuj się na satysfakcjonującą kolację przy minimalnym wysiłku i maksymalnym smaku.

Czas na High: 0-

Czas na Low: 6-7H

Ilość porcji: 3-5

Czas przygotowania: 30

Składniki

- 700 g wołowiny np. polędwicy lub rostbefu, pokrojonej w cienkie paski
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 zielona papryka, pokrojona w paski
- 1 cebula, pokrojona w plasterki
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 400 ml bulionu wołowego
- 4 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki cukru
- 2 łyżki mąki kukurydzianej opcjonalnie, do zagęszczenia
- 2 łyżki wody opcjonalnie, do zagęszczenia
- Ryż do podania

Wykonanie:

Na patelni rozgrzej olej i podsmaż wołowinę na średnim ogniu, aż lekko się zrumieni ok. 2-3 minuty z każdej strony. Przełóż wołowinę do Crock-pota.

Na tej samej patelni podsmaż papryki i cebulę przez około 3-4 minuty, aż lekko zmiękną. Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 30 sekund. Przełóż warzywa do Crock-pota.

W misce wymieszaj bulion wołowy, sos sojowy, pieprz i cukier. Zalej mięso i warzywa w Crock-pot.

Gotuj na ustawieniu LOW przez 6-7 godzin, aż mięso będzie miękkie.

Jeżeli chcesz, aby sos był gęstszy, około 30 minut przed końcem gotowania wymieszaj mąkę kukurydzianą z wodą i dodaj do Crock-pota, dokładnie mieszając.

Podawaj z ryżem.