

Pulled beef z domowym sosem BBQ

pyszności

 Czas na High: 3

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- Wołowina, 400 g w
- Cebula, 1 sztuka
- Czosnek, 2 ząbki
- Oregano, 1 łyżeczka
- Liść laurowy, 1 sztuka
- Pomarańcza, 1 sztuka
- Powidła śliwkowe, 70 g
- Passata pomidorowa, 50 g
- Cukier trzcinowy, 1 łyżeczka
- Sos sojowy, 1 łyżka
- Papryczka chili, 1 sztuka
- Olej, 2 łyżki
-



Wykonanie:

Mięso włóż do naczynia wolnowaru. Do mięsa dodaj olej, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, oregano, liść laurowy, sok wyciśnięty z pomarańczy, sól, pieprz. Wmasuj przyprawy w mięso. Do mięsa dodaj 100 ml wody i cebulę przekrojoną na ćwiartki.

Mięso duś przez 3 godziny na programie high. Gotowe mięso wystudź i porwij wzdłuż włókien.

W misce umieść powidła śliwkowe, passatę pomidorową, posiekaną papryczkę chili, sos sojowy, ząbek czosnku o raz cukier trzcinowy. Zmiksuj blenderem na gładki sos.

Mięso podawaj w sandwiche z sosem BBQ, rukolą i czerwoną cebulą.

Przepis Darka Kuźniaka