

Steelix Stifado

Stifado to grecka potrawa mięsna. Powoli gotowana z cebulą i pomidorami. Dobrze jest przyrumienić wołowinę i szalotki przed dodaniem ich do garnka, aby uzyskać trochę dodatkowego smaku i koloru. Jeśli masz mało czasu, możesz po prostu pominąć ten krok.

 Czas na High: 5-6 H

 Ilość porcji: 6+

 Czas na Low: 6-8H

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 2 – 2,5 kg wołowiny, pokrojonej w kostkę
- 3 łyżki oleju roślinnego
- 1,2 kg obranych szalotek
- 2 duże cebule, pokrojone w kostkę
- 6 ząbków czosnku, drobno posiekanych
- 2 x 400g krojonych pomidorów z puszki
- 250ml czerwonego wina
- 4 łyżki octu balsamicznego
- 200ml bulionu wołowego
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 3 liście laurowe
- 1 ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- ¼ łyżeczki mielonych goździków
- 1 łyżka suszonego oregano
- 2 łyżki miodu
- Do podania - pokruszony ser feta, posiekana świeża natka pietruszki
-



Wykonanie:

Na dużej patelni na średnim ogniu rozgrzać 2 łyżki oleju i partiami przyrumienić wołowinę, uważając, aby nie przepełnić patelni, przełożyć do misy wolnowaru.

Podgrzej resztę oleju i podsmaż szalotki na złoty kolor przez około 5 minut. Dodaj je do misy z wołowiną. Dodaj pozostałe składniki do misy i dobrze wymieszaj.

Przykryj i gotuj na LOW przez 6 do 8 godzin lub na HIGH przez 5-6 godzin do miękkości.

Dopraw przyprawami do smaku i zagęść odrobiną mąki kukurydzianej zmieszanej z wodą, jeśli chcesz.

Przed podaniem posyp pokruszoną fetą i posiekaną natką pietruszki i podawaj ze świeżo ugotowanym makaronem.