

Wołowina na słodko z marchewką i pomarańczami

Pomysł na pożywny, rodzinny obiad. Podawaj z ryżem Basmati.

 Czas na High: 5 godzin

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: -

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 0,5 kg wołowiny
- 1 łyżka słodkiej papryki
- 2 łyżki cukru
- 100 ml oleju
- 0,5 l piwa ciemnego
- Połówka papryczki chilli
- 3 gałązki majeranku
- 3 liście laurowe
- Laska cynamonu kora
- 0,3 l bulionu warzywnego
- 80 ml sosu sojowo-grzybowego
- 4 marchewki
- 2 pomarańcze
- 20 g masła
- 1 pęczek świeżej kolendry



Wykonanie:

Pokrojone mięso przesmaż na oleju, dodaj pokrojoną marchew centymetrowej grubości.

Przełóż składniki do naczynia i umieść je w wolnowarze Crock-Pot.

Dodaj przyprawy, a następnie dodaj piwo oraz bulion warzywny.

Na wierzchu połóż plastry pomarańczy sparzone, ale ze skórką i przykryj pokrywką ustawiając poziom HIGH na 5 godzin.

Przed podaniem dodaj do potrawy masło i posiekaną kolendrę.

Podawaj z ryżem Basmati.