




Wołowina z chrzanem z wolnowaru

Tradycyjne, pyszne danie z wolnowaru

 Czas na High: 3H

 Czas na Low: 6H

 Ilość porcji: 6+

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 1,2 kg łopatki wołowej, bez nadmiaru tłuszczu
- 6 ziemniaków obranych, pokrojonych na ćwiartki
- 4 średnie marchewki, przepołowione wzdłuż
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki posiekanych liści świeżej pietruszki
- Chrzan do podania
- Dodatkowa posiekana natka pietruszki do podania
- Za pomocą sznurka kuchennego zwiąż wołowinę.
-



Wykonanie:

Umieść ziemniaki i marchewkę w misie wolnowaru o pojemności ok. 5,5 litra. Rozgrzej olej na dużej patelni. Smaż wołowinę, obracając, przez 5 minut lub do całkowitego zrumienienia. Ułóż na warzywach w misie wolnowaru. Dodaj 3/4 szklanki zimnej wody. Posyp natką pietruszki. Dopraw solą i pieprzem. Umieść pokrywę na wolnowarze. Gotuj na High przez 3 godziny lub na Low przez 6 godzin. Przełóż wołowinę i warzywa na duży talerz. Przykryć luźno folią, aby utrzymać ciepło. Wlej sos do garnka. Marchew pokrój w grube plastry. Dobrze wymieszaj, aby składniki się połączyły. Gotuj, często mieszając, przez 5 minut lub do momentu, gdy sos zgęstnieje. Wołowinę pokroić w plastry. Podawać z warzywami, sosem, chrzanem i dodatkową natką pietruszki.