Zrazy wołowe

Miękkie, soczyste i pełne smaku zrazy wołowe, które duszą się powoli, nabierając głębi aromatu. Idealne na rodzinny obiad – wystarczy wrzucić składniki do wolnowaru i cieszyć się pysznym daniem bez wysiłku.

Czas na High: 4-5H

Czas na Low: 7-8H

Ilość porcji: 3-5

Czas przygotowania: 20

Składniki

- 600 g wołowiny np. udziec, rostbef
- 2 łyżki musztardy
- 4 plastry boczku
- 4 ogórki kiszone
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka bulionu wołowego
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Wykonanie:

Mięso pokrój na plastry, lekko rozbij i posmaruj musztardą.
Na każdym kawałku ułóż boczek, ogórka kiszonego i cebulę w paskach, zwiń w roladki i zepnij wykałaczką.
Obsmaż zrazy na oleju z każdej strony, a następnie przełóż do wolnowaru.
Na tej samej patelni podsmaż czosnek i mąkę, dodaj koncentrat pomidorowy i zalej bulionem. Wymieszaj i przelej do wolnowaru.
Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, dopraw solą i pieprzem.