




## Zrazy wołowe zawijane

klasyczne danie kuchni polskiej. Możecie kupić tańszy kawałek wołowiny, który w normalnych okolicznościach byłby ryzykiem. Jednak nie z Crock - Potem, slowcooking sprawia, że nawet karczek lub ligawa rozpuływa się w ustach.

 Czas na High: 4 H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 6H

 Czas przygotowania: 30

### Składniki

- 1kg wołowiny np. kark, udziec, zrazowa
- 8 płaskich łyżeczek musztardy
- 2 większe ogórki kiszane pokrojone wzdłuż w ćwiartki
- 200 g słoniny lub boczku pokrojonej w 8 słupków
- 8 namoczonych w zimnej wodzie suszonych Prawdzików lub podgrzybków
- mąka pszenna do obtoczenia
- 2 cebule
- olej do smażenia
- 8 liści laurowych
- 10 ziaren ziela angielskiego
- sól, pieprz
- litr bulionu
- 



### Wykonanie:

Z mięsa wykroj 8 plastrów. Rozklep je tłuczkiem do mięsa, uważając, aby go nie podziurawić. Na każdym kawałku rozsmaruj łyżeczkę musztardy, dopraw solą i pieprzem. Następnie połóż po kawałku ogórka, słoniny, kilka piórek cebuli i po namoczonym grzybie. Plastry mięsa z dodatkami zawiń w roladki i zwiąż je z obu stron lub zabezpiecz wykałaczką. Obtocz roladki w mące pszennej.

W misie Dura Ceramic lub na patelni obsmaż roladki na złoty kolor z każdej strony. Przełóż roladki na bok. Na tłuszcz po smażeniu mięsa rzuć posiekane w piórka cebule, liście laurowe i ziele angielskie. Smaż do skarmelizowania cebuli. Następnie ułóż zrazy na cebuli w misie wolnowaru i zalej całość bulionem.

Przed serwowaniem odlej 2/3 szklanki sosu spod duszenia. Na patelni rozpuść odrobinę masła 10 g i dodaj 10 g mąki. Smaż, mieszając do momentu, kiedy mąka zacznie się rumienić. Dodaj sos spod duszenia i mieszaj. Gotuj na małym gazie przez 2 minuty.

Polane tak powstałym sosem zrazy serwuj z kaszą i np. buraczkami.