fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Ossobuco alla milanese bez cukru - przepis

Poproś o goleń pociętą w poprzek, z kością pośrodku każdego plastra. To nie jest przepis na cienkie kotlety. Przygotowanie rozdziel na mięso duszone w garnku oraz świeży dodatek nakładany dopiero przy podaniu.

Czas całkowity: 2 godziny 30 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

Mięso

- 4 plastry goleni cielęcej z kością, grubości 3 cm
- mąka doprawiona solą i pieprzem
- oliwa do obsmażania
- 2 cebule, w kostkę
- 2 łodygi selera naciowego, w kostkę
- 1 duża marchew, w kostkę
- 1 ząbek czosnku, w plasterki
- 1 gałązka tymianku
- 1 liść laurowy
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego bez dodatku cukru
- 500 ml białego wina
- 1 l gorącego bulionu drobiowego bez dodatku cukru
- 10 g suszonych borowików
- sól
- pieprz

Gremolata

- ½ pęczka pietruszki
- skórka z 1 cytryny
- 1 starty ząbek czosnku

Przygotowanie krok po kroku

Duszenie

1. W garnku z grubym dnem mocno rozgrzej oliwę. Mięso oprósz doprawioną mąką, zrumień obustronnie, wyjmij.
2. Zmniejsz ogień. Dolej oliwy, dodaj cebulę, seler, marchew, czosnek i sól. Podsmaż do miękkości.
3. Dodaj tymianek, laur i koncentrat. Mieszaj jeszcze 2 minuty.
4. Włóż mięso, dolej wino. Zredukuj jego objętość o ⅓. Dodaj gorący bulion i borowiki. Gotuj łagodnie 2 godziny lub do miękkości.

Wykończenie

1. Drobno posiekaj pietruszkę. Wymieszaj ze startym czosnkiem i skórką cytrynową.
2. Posyp mięso gremolatą. Podaj z risottem szafranowym, polentą lub pieczywem. Możesz wybrać również szpik z kości.

Źródło przepisu: https://www.greatitalianchefs.com/recipes/ossobuco-alla-milanese-recipe