fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

# Tafelspitz wołowina gotowana bez cukru - przepis

Tafelspitz warto zaplanować na spokojniejszy dzień: mięso potrzebuje długiego, łagodnego gotowania. Zamiast rumianej skórki otrzymasz plastry wołowiny podane z gorącym wywarem. Przy zakupie poproś o kawałek przeznaczony do gotowania, nie stek do szybkiego smażenia.

Porcje: 6 porcji

## Składniki

- około 2 kg wołowiny z udźca w jednym kawałku, z niewielką ilością tłuszczu
- około 750 g kości wołowych
- 3 marchewki
- 3 rzepy lub pasternaki
- 1 mały seler korzeniowy
- 1 cebula
- 2 liście laurowe
- 10 ziaren pieprzu
- 2 jagody jałowca
- sól
- posiekany szczypiorek
- około 5 l zimnej wody

## Przygotowanie krok po kroku

1. W dużym garnku zagotuj umyte kości w około 5 l zimnej wody. Z wołowiny usuń błony i ścięgna, pozostaw tłuszcz. Dodaj mięso, laur, pieprz i jałowiec. Gotuj na małym ogniu, tuż poniżej wrzenia, około 2-2,5 godziny; regularnie zbieraj tłuszcz.

2. Nieobraną cebulę przekrój i zrumień przekrojem na suchej patelni. Warzywa pokrój w dużą kostkę, dodaj z cebulą do mięsa. Gotuj jeszcze 1 godzinę, do miękkości: widelec powinien wchodzić bez oporu.

3. Wyjmij mięso, przecedź wywar i włóż mięso z powrotem na chwilę. Nie sól, dopóki wołowina pozostaje w wywarze.

4. Pokrój wołowinę w plastry, ułóż na ogrzanym talerzu, polej odrobiną wywaru. Teraz posól i posyp szczypiorkiem. Jako dodatki pasują chrupiące smażone ziemniaki, sos szczypiorkowy lub jabłkowo-chrzanowy.

*Źródło przepisu: https://www.wien.info/en/dine-drink/viennese-cuisine/recipes/meat-fish/tafelspitz-360814*