

## Wołowina duszona z warzywami

### **Składniki:**

60 dkg wołowiny miękkiej

10 dkg wędzonego boczku

2-ie marchewki

Mały seler

1-na czerwona papryka

1-na cebula + ząbek czosnku

0,5 kg ziemniaków

Kostka rosółowa, sol, pieprz, mielona ostra papryka.

Przecier pomidorowy, kminek, listek laurowy, angielskie ziele.

Margaryna.

### **Sposób przyrządzenia:**

- W garnku rozgrzej margarynę. Dodaj pokrojony na cienkie płatki boczek, na drobną kostkę cebulę oraz rozciśnięty czosnek. Smaż wszystko powoli, aż cebula zmieni kolor i się zeszkli. Dodaj wtedy mięso pokrojone w 1 cm kawałki i smaż je, przyprawiając pieprzem i kostką rosółową na dużym ogniu tak długo, aż zniknie powstały sos i się zarumieni.

- Do garnka dodaj warzywa: paprykę czerwoną i seler pokrojone w drobną kostkę, a marchew w trochę większą.

- Zalej całość 1 l wody, zagotuj, przypraw dwoma łyżkami przecieru pomidorowego, kilkoma ziarnkami kminku, listkiem laurowym, mieloną ostrą papryką oraz angielskim ziele.

- Przykryj garnek szczelną pokrywką i gotuj ok. 1 godz., aż mięso będzie prawie miękkie.

- Dodaj obrane i pokrojone na niewielkie kawałki ziemniaki i duś potrawę jeszcze ok. 20 min, przyprawiając w miarę potrzeby pieprzem i solą.

- Tę potrawę można przyrządzać z większą ilością wody (ok. 2 l) i drobniej pokrojonymi ziemniakami. Będziemy wówczas mieli zupę gulaszową na wołowinie.