KIKKOMAN

Duszona łopatka wołowa z selerem i komosą ryżową

Czas ogółem **330 min** **90 min** Czas przygotowania **240 min** Czas gotowania

SKŁADNIKI

10 porcj(e/i)

Łopatka wołowa:

3,5 kg	łopatki wołowej
120 ml	oleju roślinnego
500 g	szalotki, obranej i grubo posiekanej
500 g	pieczarek, przekrojonych na pół
500 g	marchewki, grubo posiekanej
15 g	czosnku
50 g	przecieru pomidorowego
500 ml	czerwonego wina
200 ml	czerwonego porto
2 l	bulionu wołowego
200 ml	Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman
15 g	mąki kukurydzianej

Purée z selera:

700 g	selera, obranego i grubo pokrojonego
	sól
70 g	masła

Sałatka z selera:

500 g	selera, obranego
40 ml	białego octu balsamicznego
30 g	musztardy dijon
60 ml	oliwy z oliwek
30 ml	płynnego miodu
	sól
	pieprz
80 g	liści shiso, umytych
20 g	prażonych nasion słonecznika

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Piekarnik rozgrzej do 160°C. Rozgrzej olej w naczyniu żaroodpornym i obsmażaj łopatkę wołową z każdej strony przez 5-10 minut. Zdejmij mięso z patelni, a następnie dokładnie zrumień szalotkę, pieczarki, marchewkę i czosnek przez kolejne 5-10 minut. Dodaj przecier pomidorowy i gotuj przez kolejne 1-2 minuty. Zdeglasuj czerwonym winem i porto, lekko zredukuj, a następnie wlej bulion wołowy. Przełóż wołowinę z powrotem do naczynia żaroodpornego, przykryj i duś przez około 4 godziny, obracając co 30 minut.

Krok 2

W międzyczasie gotuj selera na purée w dużej ilości osolonego wrzątku przez około 20 minut, aż mocno zmięknie. Dobrze odcedź, a następnie zmiksuj z masłem na gładkie, białe purée.

Krok 3

Przygotuj sałatkę. Selera pokrój na długie paski za pomocą obieraczki julienne. Wymieszaj biały ocet balsamiczny, musztardę dijon, oliwę i miód na winegret, a następnie dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj z paskami selera i odstaw do zamarynowania na co najmniej 1 godzinę. Uformuj małe gniazdka i odstaw. Przed podaniem udekoruj shiso i prażonymi pestkami słonecznika.

Krok 4

Szalotki podsmażaj na maśle na średnim ogniu przez 1-2 minuty. Dodaj komosę ryżową i duś przez kolejne 1-2 minuty. Wlej bulion warzywny i

Komosa ryżowa:

100 g	szalotki, drobno posiekanej
50 g	masła
200 g	mieszanej komosy ryżowej
500 ml	bulionu warzywnego
50 ml	soku z cytryny
	sól
	pieprz
10 g	szczypiorku, drobno posiekanego

gotuj na wolnym ogniu do miękkości. Dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem, a następnie wmieszaj szczypiorek.

Krok 5

Wyjmij wołowinę z sosu i podziel ją na porcje. Przecedź sos przez drobne sitko i dopraw Bezglutenowym sosem sojowym Kikkoman. Wymieszaj mąkę kukurydzianą z niewielką ilością wody, dodaj do sosu i doprowadź do wrzenia, aby zgęstniał.

Krok 6

Podgrzej wołowinę w sosie. Osobno podgrzej purée z selera i komosę ryżową. Nałóż wołowinę na talerze i umieść gniazdka selera na wierzchu. Podawaj z komosą ryżową i purée z selera.