

Pieczeń wołowa z ziemniaczano-marchewkowym purée

Czas ogółem **45 min** **45 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.518 kJ / 601 kcal

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

500 g	łopatki wołowej
5 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
	oliwa z oliwek
200 g	marchewek, obranych i pokrojonych w kostkę
300 g	ziemniaków, pokrojonych w kostkę
50 g	szalotek, obranych i przekrojonych na pół
2	ząbki czosnku, obrane
0,5	gałązki rozmarynu
2	gałązki tymianku
25 g	crème fraîche
	sól morską
	pieprz czarny mielony

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Łopatkę wołową zamarynować na dwie godziny w naturalnie warzonym sosie sojowym. Następnie wyjąć mięso, pozostawić na chwilę do odciknięcia i podsmażyć w brytfannie ze wszystkich stron z dodatkiem oliwy z oliwek. Po obsmażeniu wyjąć mięso z brytfanny. W pozostałym po smażeniu tłuszczu podsmażyć warzywa i czosnek, delikatnie je doprawiając. Dodać mięso i piec w piekarniku pod przykryciem cztery godziny w temperaturze 150°C (z termoobiegiem).

Krok 2

Na 30 minut przed końcem pieczenia dodać rozmaryn i tymianek. Po upieczeniu wyjąć zioła i mięso, pozostałe warzywa rozgnieść szumówką, dodać crème fraîche i doprawić do smaku.