

Wołowina z wody



Mięso, które przyrządzam w taki sposób od lat, jadłam je nawet wówczas, kiedy jeszcze nie słyszałam o diecie Dukana. Po prostu lubię bardzo gotowane mięso, więc często gości ono na moim talerzu. A że to konkretne jest gotowane, chude i bez dodatku tłuszczu, śmiało możecie je jeść będąc na diecie, i to w obu fazach.

Składniki:

- kilka kawałków wołowiny (ja na ogół kupuję takie na gulasz lub na zrazy)
- średnia cebula
- sól
- pieprz
- ulubione zioła do wyboru

Wykonanie:

1. Mięso myjemy, ewentualnie kroimy na mniejsze kawałki. Lekko solimy, nacieramy ziołami i pieprzem, odstawiamy na 10 minut.

2. Cebulę kroimy w grubsze krążki.

3. Mięso zalewamy wodą (tak, by się tylko zakryło), zagotowujemy. Zmniejszamy ogień, przykrywamy i dusimy około pół godziny.

4. Dodajemy cebulę, dusimy pod przykryciem dalej do miękkości. Ewentualnie doprawiamy do smaku. Do gotowanej wołowiny idealnie pasują konserwowe ogórki.
