

Wołowina duszona z rumem i kawą



2 porcje



2 godziny



z rumem

Składniki

Liczba porcji: 2

- 500 g wołowiny (np. udziec)
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 mała cebula
- 1 mała marchewka
- 2 ząbki czosnku
- 30 ml ciemnego rumu

łyżki mąki pszennej

filiżanki zaparzonej kawy

- 1 łyżeczka miodu

łyżeczki sosu tabasco

sól, pieprz



PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso dokładnie opłukać i osuszyć, po czym pokroić w dużą kostkę. Warzywa obrać. Cebulę pociąć w półtalarki, a marchewkę w plasterki. Czosnek drobno posiekać.
2. W garnku rozgrzać olej i wrzucić mięso. Obsmażyć ze wszystkich stron na dużym ogniu i oprószyć solą oraz pieprzem.
3. Zmniejszyć ogień pod garnkiem i wrzucić cebulę, czosnek oraz marchewkę. Składniki dusić razem ok. 5 minut.
4. Do garnka wlać rum i chwilę podgrzewać, a następnie dodać kawę, miód oraz tabasco. Całość oprószyć mąką, wymieszać i dusić pod przykryciem ok. 90 minut do miękkości mięsa. W międzyczasie w razie potrzeby podlewać wodą.

Sprawdź też! [Wołowina teriyaki z sake](#) (fot. [depositphotos](#))

Podpowiedzi

- Jeśli chcesz się poczuć jak prawdziwy szef kuchni, po dodaniu rumu możesz go podpalić. To sprawi, że wołowina będzie jeszcze pyszniejsza. Gdy płomień zgaśnie, zacznij dodawać pozostałe składniki według przepisu.

Link do przepisu: <https://kuchniadladoroslych.pl/wolowina-duszona-z-rumem-i-kawa/>