Flaki wołowe z warzywami

Renixx

Polecane na: **jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

180 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- flaki wołowe - 1 kg
- liście laurowe - 2 szt.
- angielskie ziele - 6-7 szt.
- czarnego pieprzu - 5-6 szt.
- kostki rosołowe bio - 2 szt.
- młode cukinie - 2 szt.
- marchewka - 1 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- papryka - 1/2 szt.
- cebula - 1 szt.
- masło - 1 łyżka
- mąka pszenna - 2 łyżka
- smalec lub olej - 2-3 łyżka
- mielona gałka muszkatołowa - 1/4 łyżeczka
- majeranek otarty - 2 łyżka
- sól, mielony pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Flaki wołowe to pyszna potrawa dla smakoszy. Ja przygotowałam z warzywami m.in. z cukinią i papryką.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Flaki dokładnie wypłukać, zalać wodą, gotować przez 10-15 minut. Następnie odcedzić, przepłukać wrzącą wodą, wsypać do garnka, zalać gorącą wodą, dodać kostki rosołowe liście laurowe, kilka ziarenek angielskiego ziela, pieprzu i gotować do miękkości (około 4 godziny).

KROK 2: Warzywa korzeniowe obrać. Marchew pokroić w kostkę, pietruszkę zetrzeć na grubej tarce, połączyć z flakami pół godziny przed końcem gotowania.

KROK 3: Na łyżce masła zeszklić posiekaną cebulę, dodać pokrojoną paprykę, przesmażyć. Następnie wsypać pokrojoną w kostkę cukinię i podsmażyć, połączyć z flakami, gotować kilka minut. Z mąki i smalcu zrobić rumianą zasmażkę, wymieszać z zupą, doprawić do smaku gałką muszkatołową, majerankiem, solą

i pieprzem, zagotować.