Recept na dušenou mrkev s vepřovým masem a domácími rozpeky

https://varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/recept-na-dusenou-mrkev-s-veprovym-masem-a-domacimi-rozpeky.html

Mrkev, pro její barevnost, na talíři jen tak nepřehlédnete. Když oranžovou barvu spojíte s chutí dušeného vepřového masa a vůní koření, přidáte máslo, tak máte dokonalý pokrm.

Víte že

ze syrové mrkve naše tělo dokáže zužitkovat jen asi jednu čtvrtinu beta-karotenu. Z mrkve vařené je to celá polovina, a když přidáme máslo nebo jakýkoli jiný tuk, je to ještě více. Tak hurá, pusťme se do přípravy dušené mrkve s vepřovým masem.

Na přípravu budeme potřebovat

- 1 kg syrové mrkve
- 0,5 kg vepřové plece
- 1 větší cibule
- Plátek másla asi 1 cm silný
- 1 čajová lžička krupicového cukru
- Sůl, pepř

Na zahuštění

- 1 polévková lžíce másla
- 1 rovná polévková lžíce hladké mouky

Postup

Vepřové maso nakrájíme na kostky o hraně 2 cm. Do většího kastrolu dáme plátek másla a pustíme zdroj tepla. Cibuli oloupeme a nakrájíme na jemno a přidáme do kastrolu. Krátce, asi 4-5 minut zarestujeme.

K osmažené cibuli přidáme kostky masa a opečeme je ze všech stran. Nyní maso osolíme, promícháme a lehce podlijeme vodou. Stačí 1 dl. Přiklopíme a necháme dusit.

Než nám maso změkne, oškrábeme mrkev a nahrubo nastrouháme.

Nezapomeneme maso kontrolovat, občas promíchat a eventuálně podlít vodou. Přibližně po hodině bude maso měkké. Čas je orientační, musíme ochutnat. K měkkému masu přidáme nastrouhanou mrkev. Vše důkladně promícháme, přiklopíme.

Já mám ráda vařenou mrkev "al dente", nesmí být příliš rozvařená na „bláto“.

Než nám mrkev změkne, připravíme si jíšku. V kastrůlku zpěníme máslo a přidáme hladkou mouku. Mícháme, až jíška získá růžovou barvu. Hotovou přidáme do kastrolu k mrkvi a masu. Na velice mírném ohni promícháváme 10-15 minut.

V kastrolu nesmí zůstat tekutina a mrkev nesmí být zalepená jíškovou hmotou.

Nyní přidáme malinko mletého černého pepře, případně dosolíme a přidáme čajovou lžičku krupicového cukru. Ocet zásadně nepřidávám. Vzpomínka na školní jídelnu je stále příliš silná – mrkev topící se v kyselé vodě a k tomu oschlé brambory.

K takto připravené mrkvi s vepřovým masem mám nejraději domácí rozpeky, chutné vdolky. nebo neodolatelné rozpeky ze škoní jídelny, na které mám skvělý recept.