Informacja prasowa 30.05.2023 r.

**Jak przygotować wołowinę, aby była krucha i soczysta? Najpyszniejsze przepisy wybrał uczestnik MasterChefa!**

**Wołowina to jedno z najpopularniejszych mięs. Nic dziwnego – smakosze na całym świecie cenią ją za wyjątkowy smak i delikatność. Na polskich stołach najczęściej gości pod postacią zrazów, gulaszu czy pieczeni. Niewłaściwie przygotowana wychodzi jednak twarda i gumowata, przez co niektórzy niechętnie po nią sięgają. Jak zatem ją przyrządzić, żeby była niesamowicie pyszna i idealnie miękka? Zdradzamy przepisy na dania z wołowiną, która wprost rozpływa się w ustach!**

Wołowina charakteryzuje się wyrazistym, czerwonym kolorem i intensywnym smakiem. Duszona, smażona czy grillowana – doskonale sprawdzi się w roli dania głównego, a także jako dodatek do sałatek i kanapek. Jej przyrządzenie bywa czasem wyzwaniem, ale spokojnie – mamy na to sposób! Sekretem jest wybór odpowiedniej części mięsa do rodzaju potrawy i metody przygotowania. Przepisy z wołowiną w roli głównej wybrał Tomasz Strzelczyk (ODDASZFARTUCHA), twórca kanału YouTube, autor książek kulinarnych oraz ekspert marki Instant Pot, produkującej m.in. multicookery i frytkownice powietrzne.

**Pieczeń w stylu włoskim**

Pierwszą propozycją jest tradycyjna pieczeń wołowa, która dzięki dodatkowi przypraw typowych dla kuchni włoskiej nabiera bogatego, ziołowego aromatu. Sekretem uzyskania delikatnego mięsa jest jego wstępne podsmażenie, dzięki czemu będzie wspaniale soczyste i pełne smaku.

**Składniki:**

* 1,5 kg karkówki wołowej bez kości,
* 3 ząbki czosnku pokrojone w plasterki,
* 1 łyżka masła klarowanego,
* 2 szklanki bulionu wołowego,
* 1 łyżka sosu sojowego,
* 2 łyżki koncentratu pomidorowego,
* 1-2 łodygi selera naciowego,
* 0,5 kg białej cebuli,
* 4 marchewki,
* 3 małe korzenie pietruszki,
* liść laurowy,
* po jednej łyżeczce suszonego lub świeżego: tymianku, oregano, bazylii,
* ¼ łyżeczki pieprzu, szczypta soli.

Przygotowanie rozpocznij od obrania i pokrojenia marchewek oraz pietruszki w grube plastry, a także posiekania selera naciowego i cebuli w piórka. Następnie natnij mięso tak, aby powstały małe rozcięcia (o głębokości ok. 2 cm) i wetknij w nie plasterki czosnku. W rozgrzanym garnku podsmaż na maśle kawałek mięsa z każdej strony, aż do uzyskania złotobrązowego koloru. Do wołowiny wlej bulion i sos sojowy, dodaj koncentrat pomidorowy, selera, liść laurowy oraz zioła i duś całość przez chwilę na średnim ogniu. Mięso i pozostałe warzywa przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok. 1,5-2 godziny, od czasu do czasu polewając sosem. Korzystając z multicookera, wystarczy, że po obsmażeniu w nim wołowiny dodasz sos sojowy, koncentrat i przyprawy, zamkniesz pokrywę naczynia i wybierzesz tryb szybkowaru. Po upływie 45 minut uwolnij parę, dodaj warzywa i ponownie gotuj pod ciśnieniem przez 10 minut. Pieczeń możesz wykorzystać jako element obiadu, a także jako smakowitą, domową wędlinę do kanapek.

**Pyszne (i proste) szarpane mięso**

Idealny pomysł na obiad lub dodatek do innych dań? Szarpana wołowina! Tę propozycję z pewnością pokochają wszyscy mięsożercy – aromatyczne i miękkie kawałki można wykorzystać jako nadzienie do wrapów, burgerów oraz tacosów. Jak ją przygotować?

**Składniki:**

* 1 kg łopatki lub mostku wołowego,
* ½ szklanki bulionu (wołowego lub warzywnego),
* 2 łyżki oleju,
* duża cebula pokrojona w piórka,
* 2 ząbki czosnku przeciśniętego przez praskę,
* łyżeczka świeżego imbiru,
* sos teriyaki,
* szczypta kuminu,
* sól, pieprz.

Pierwszym krokiem jest przygotowanie marynaty. W misce połącz ze sobą łyżkę oleju z sosem teriyaki, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, startym imbirem, kuminem, świeżo zmielonym pieprzem oraz szczyptą soli. Taką marynatą porządnie natrzyj mięso i wstaw do lodówki na minimum godzinę. Po tym czasie, na rozgrzanej patelni lub w naczyniu multicookera (z łyżką oleju), obsmaż mięso z każdej strony, aż nabierze złocistego koloru. Na dnie – brytfanny albo garnka urządzenia – ułóż cebulę, mięso i zalej bulionem oraz pozostałościami marynaty. Przykryj naczynie i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 120 stopni na 7 godzin. W multicookerze z opcją szybkowaru wołowina będzie potrzebowała tylko 90 minut. Gotowe mięso lekko przestudź i poszarp za pomocą dwóch widelców. Kawałki wymieszaj z otrzymanym po pieczeniu sosem – palce lizać!

**Wołowina po burgundzku**

Ostatnią propozycją jest jedno z kultowych dań kuchni francuskiej – *boeuf bourguignon,* czyli wołowina duszona w winie. Składa się z kruchych kawałków mięsa, delikatnie ugotowanych warzyw oraz aksamitnego sosu. To potrawa, która z pewnością zadowoli podniebienia nawet najbardziej wymagających smakoszy!

**Składniki:**

* 6 plastrów wędzonego boczku pokrojonego w grube plastry,
* 1 kg chudego mięsa wołowego (karkówki lub łopatki) pokrojonego w ok. 4 cm kostkę,
* 3 szklanki bulionu wołowego,
* 3 szklanki wytrawnego, czerwonego wina,
* łyżka oliwy z oliwek,
* łyżka koncentratu pomidorowego,
* 0,5 kg pieczarek (przekrojonych na pół),
* 3 marchewki pokrojone w ok. 4 cm kawałki,
* cebula pokrojona w piórka,
* 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę,
* 6 gałązek tymianku,
* 6 gałązek natki pietruszki,
* 2 liście laurowe,
* 2 łyżeczki pieprzu, łyżeczka soli.

Rozpocznij od osuszenia wołowiny ręcznikiem papierowym i oprószenia solą pokrojonych kawałków. Na patelni – lub w multicookerze – rozgrzej oliwę i podsmaż mięso z każdej strony. Zarumienioną wołowinę przełóż do oddzielnego naczynia i odstaw na bok. Na tej samej patelni smaż boczek przez ok. 3-5 minut, a następnie zeszklij cebulę. Do boczku z cebulką dodaj wołowinę, marchewkę, czosnek, koncentrat oraz pieprz i wymieszaj wszystkie składniki. Jeśli przygotowujesz danie w piekarniku, zawartość patelni przełóż do naczynia żaroodpornego, zalej winem i bulionem, a następnie dodaj pieczarki i zioła. W przypadku korzystania z multicookera pozostaw wszystkie składniki w misie urządzenia – zmień jedynie funkcję na gotowanie pod ciśnieniem. Piecz przez 10 minut w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni. Zmniejsz temperaturę do 160 stopni, przykryj brytfannę i kontynuuj pieczenie przez następne 3 godziny. Z kolei w szybkowarze wołowina powinna spędzić 40 minut (z dodatkowymi 15 minutami naturalnego uwalniania pary). Danie serwuj ze świeżo posiekaną natką pietruszki oraz chrupiącą bagietką.

Wołowina to wszechstronny składnik, który pozwala na przygotowanie wielu różnorodnych dań i kulinarne eksperymenty. Odpowiednio przyrządzony, aromatyczny i soczysty kawałek tego mięsa z pewnością zachwyci niejedną osobę.

**O marce**

Instant Pot to założona w 2010 roku amerykańska marka elektrycznych multicookerów, która szturmem podbiła globalne rynki. Urządzenie pozwala na wyeliminowanie większości sprzętów kuchennych i akcesoriów jak garnki czy patelnie. W zależności od modelu posiada takie funkcje jak m.in.: gotowanie pod ciśnieniem, powolne gotowanie, przyrządzanie dań na parze lub metodą sous vide, pieczenie, obróbka termiczna ryżu i zbóż, smażenie, a nawet suszenie oraz frytkownica powietrzna (Air Fry). Dzięki Instant Pot można przygotować pyszne i zdrowe posiłki w łatwy sposób, nawet o 70% szybciej niż gotując tradycyjnymi metodami, oszczędzając przy tym energię elektryczną. Wyłącznym dystrybutorem w Polsce urządzeń Instant Pot jest spółka Top Concept. Więcej informacji <https://instant-pot.pl/>.

**Kontakt dla mediów:**

Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E-mail: [katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl](mailto:katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl)

Ilona Rutkowska   
Tel.: + 48 796 996 259  
E-mail: [ilona.rutkowska@goodonepr.pl](mailto:ilona.rutkowska@goodonepr.pl)