

המתקון החודשי fe דדי

קדירת חורפית: קדירת בקר ארטישוק ובצלצלים

חומרים

כמות לסיר משפחתי - עדיף סיר קדירה

1.5 ק"ג בקר מס 8 (שריר) או מס. 3

1 ק"ג ראש ארטישוק מקולפים

חצי כוס יין אדום יבש

2 כפיות סוכר

6 בצלים קטנים

1.5 ק"ג עלי מנגולד (סלק ירוק)

3 שני שום

אופן ההכנה

מטגנים במעט שמן את קוביות הבשר (סגירה) ומתבלים במעט מלח ופלפל גרוס. מוסיפים טיפת יין אדום ומורידים את המשקע שנוצר בטיגון. מוסיפים מעט מים או ציר ירקות. מבשלים בחום נמוך כשעה. מטגנים את ראשי הארטישוק הבצלים ועלי המנגולד. בכלי נפרד מוסיפים לבשר שהתבשל כבר במשך כשעה.

מבשלים על חום נמוך עוד 1.5 – 2 שעות ומתבלים במלח, מעט סוכר (להורדת חמיצות), פלפל גרוס ומעת כמון (למי שאוהב) .

לקראת סיום מוסיפים צרור עלי סלרי. למי שאוהב ניתן להוסיף פולי סויה ירוקים.

בתאבון !