

תבשיל קדרה

בדרך כלל ביום קריר, או בחגים בכל בית יש סיר אחד עם נתח או קוביות בשר או עוף. יש כאלה המשלבים את שניהם. לעיתים עם ציר ירקות המכיל יין ולעיתים קטניות. תבשיל קדרה מאד קל להכנה ולא להמוסיפים קטניות כמו חומס, או שעועית לא מצריך דבר.

יש לבחור בשר שמתאים לבישול ארוך, עסיסי ומכיל מעט שומן כמו צלי כתף (מספר 5), פילה מדומה (מספר 6), בשר שריר (מספר 8)

קדירת קוביות בשר עם ירקות שורש פטריות וערמונים

ערמונים הם פרי עץ המזכירים בטעמם אגוז. הם מכילים כמות גבוהה של חלבונים וסיבים תזונתיים. הם מכילים פחמימות מורכבות אך היותם עשירים בסיבים מאט את ספיגת הסוכרים וניתנים לשילוב בתפריט מאוזן גם לאנשים סוכרתיים.

המתכון מתאים ל 10 מנות הגשה

ערכים תזונתיים למנה: כ 300 קלוריות ו 33 גרם חלבון

רכיבים

1 ליטר נוזלי ציר ירקות

1.5 ק"ג קוביות צלי כתף / שריר / פילה מדומה – אפשר להכין מכמה נתחים בכמות גדולה יותר.

1 חבילה, בצלי שאלוט מקולפים שלמים (בצלים סגולים קטנים מגיעים באריזה של כ 8-10 או בתפזורת)

1 בצל פרוס לחצאי עיגולים

8 שיני שום קלופות שלמות

שורש סלרי נקי ומקולף חתוך לקוביות

שורש פטרוזיליה נקי שלם

4 גזרים קלופים חתוך לעיגולים עבים

1 חבילת פטריות שמפיניון (לבנות קטנות)

1 חבילת ערמונים – שקית וקום של ערמונים קלופים ומבושלים

3 כפות שמן זית

תבלינים: מלח, פלפל שחור גרוס, עלי דפנה

אופן ההכנה

שוטפים את נתחי הבשר ומפלפלים במעט פלפל שחור גרוס

בסיר סוואז' מחממים שמן זית וצולים את הבשר מכל צדדיו. מוציאים ומניחים בצד.

על נוזלי הבשר מניחים בצלי שאלוט ובצל ומאדים עם מעט מלח

מוסיפים שיני שום וממשיכים באידוי עוד 2 דקות

מוסיפים גזרים קוביות סלרי ושורש פטרוזיליה וממשיכים לאדות מעט, מוסיפים את הפטריות ומאדים לעוד 2 עד 3 דקות

מחזירים את הבשר, מערבבים קלות ומוסיפים עלי דפנה מעט פלפל שחור גרוס ומעט מלח (חצי כפית)

מוסיפים נוזלי ציר ירקות, עלי הדפנה ומביאים לרתיחה.

מנמיכים אש לנמוכה, מכסים את הסיר ומבשלים לשעתיים, עד שהבשר רך אך לא מתפורר.

