

Tocana belgiana cu carne si legume

Tocana belgiana cu carne si legume

Ingrediente :

750 g carne de vaca (cu grasime, ca pentru tocanita), 50 g bacon (sunculita afumata), 1 praz, 500 g morcovi, 750 g cartofi, 4 cepe mijlocii, 500 ml vin rosu, 125 ml zeama de legume sau din concentrat, cimbru, piper, sare dupa gust

Preparare :

Se taie sunca cuburi si se prajeste intr-o lingura de ulei. Carnea de vaca se spala si se usuca cu un prosop de bucatarie si apoi se taie cuburi potrivite. Se prajeste impreuna cu sunca. Se condimenteaza cu cimbru, sare si piper si se toarna jumatate din cantitatea de vin (se poate folosi si zeama de legume). Se da focul la mic si se acopera oala. Se lasa sa se fiarba innabusit o ora, amestecandu-se din cind in cind si adaugandu-se treptat restul de vin. Se curata morcovii si se taie rondele. Se curata ceapa si se taie sferturi. Se adauga la tocana. Se curata cartofii si se taie felii. Se adauga la tocana. Se mai potriveste de sare si se lasa sa fiarba 30 de minute, alestecind din cind in cind. Cu 10 minute inainte ca tocana sa fie gata, se adauga prazul, curatat si taiat rondele groase de 1-2 cm. Se adauga zeama de legume si se potriveste de condimente.