



Flaki wołowe z warzywami i mięsem

Autor: Śnieżynka

Danie: **Zupy, Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Mięso z kurczaka umyć i ugotować z marchewką, pietruszką, gałązką lubczyku, odrobiną soli i pokrojonym porem.

Krok 2

Z mąki i smalcu zrobić rumianą zasmażkę.

Krok 3

Oczyszczone flaki dokładnie umyć, zalać wrzącą wodą i gotować przez kilka minut. Następnie odcedzić, przepłukać, ponownie zalać wrzątkiem i gotować około 10-15 minut, odcedzić, wypłukać, osączyć, wsypać do garnka, zalać gorącym wywarem z kurczaka, dodać liście laurowe, angielskie ziele, kilka ziarenek pieprzu i gotować około 1-1,5 godziny.

Krok 4

Pod koniec włożyć pokrojone w słupki ugotowane mięso z kurczaka i warzywa. Dodać przyprawę do flaków i majeranek, połączyć z zasmażką, zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym.

Składniki:

½ kurczaka

1 kg flaków wołowych

1 marchewka

1 pietruszka

1 średni por

1 gałązka lubczyku

2 liście laurowe

7-8 ziaren angielskiego ziele

Kilka ziarenek pieprzu

Majeranek

2 łyżki przyprawy do flaków

2 łyżki mąki pszennej

2-3 łyżki smalcu

Sól

Pieprz

Sos sojowy