

# **Wołowina duszona z selerem naciowym**

## **Aromatyczna wołowina duszona z selerem naciowym**

Delikatna wołowina w towarzystwie chrupiącego selera naciowego to propozycja, która zachwyci nawet wybrednych smakoszy. Soczyste kawałki mięsa, zamarynowane w orientalnej mieszance gorczycy i kolendry, nabierają głębokiego smaku podczas powolnego duszenia. Połączenie intensywnego aromatu wołowiny z orzeźwiającą nutą selera tworzy harmonijne danie, które rozgrzewa i syci.

### **Dla kogo?**

Danie idealne dla miłośników klasycznej kuchni z nutą oryginalności. Sprawdzi się zarówno u osób ceniących tradycyjne smaki, jak i poszukujących nowych połączeń kulinarnych. Dzięki delikatnemu mięsu i chrupkiemu selerowi, potrawa zadowoli zarówno dorosłych, jak i dzieci, które zwykle stronią od warzyw.

### **Na jaką okazję?**

Doskonała propozycja na rodzinny obiad w chłodniejsze dni. Sprawdzi się również jako danie na nieformalne spotkanie z przyjaciółmi czy niedzielny posiłek. Można je przygotować z wyprzedzeniem – smakuje jeszcze lepiej po odgrzaniu, gdy wszystkie aromaty się przegryzą.

### **Czy wiesz, że?**

Seler naciowy nie tylko dodaje potrawie świeżości i chrupkości, ale jest również skarbnicą witamin i minerałów.

Zawiera witaminę K, A oraz potas, które wspierają układ krążenia. W połączeniu z bogatą w żelazo i białko wołowiną tworzy zbilansowany posiłek o wysokiej wartości odżywczej.

## **Dla urozmaicenia**

Możesz wzbogacić danie o marchewkę, pietruszkę lub paprykę, które dodadzą kolorów i nowych smaków. Warto również eksperymentować z przyprawami – dodanie cynamonu, gałki muszkatołowej czy kardamonu nada potrawie orientального charakteru. Danie świetnie komponuje się z kaszą gryczaną, pęczakiem lub purée ziemniaczanym.