



„ Aceste rețete – una dintre esențele muncii de echipă – au la bază cunoștințele mele de dietetician nutriționist licențiat coroborate cu studierea amănunțită a compoziției produselor unora dintre cei mai galonați producători de alimente și ingrediente bio-dietetice precum și cu indicațiile de corectare ale aportului micronutritiv sugerate de dr. Horațiu Albu. Sper ca străduința mea să fie utilă tuturor! ”

- Lorena Crișan - Nutriționist Dietetician,

Centrul de Dietetică, Nutriție Integrativă și Medicină Complementară “Dr. ALBU”

Bourguignon de vită, găti slow

Grad de dificultate:

- ✓ Foarte mic
- ✓ Timp de pregătire 15 min
- ✓ Timp de gătit 6 ore la poziția Low de la Crock Pot sau similare.

Caracteristici dietetice:

- ✓ Fără ou și proteine de lapte
- ✓ Fără gluten
- ✓ Fără Lactoză
- ✓ Valoare energetică max. 98 kcal/100g
- ✓ Continut carbohidrați max. 6,7g/100g
- ✓ Nu este potrivită pentru dietele KETO sau LOW CARB

Ingrediente (de preferat bio) pentru prepararea a 4 porții:

- ✓ 600g cubulețe de carne de vită, degresate.
- ✓ 250g morcovi, curățați de coajă și tăiați în fâșii subțiri, de-a lungul.
- ✓ 250g ciuperci champignon întregi, curătați și spălați.
- ✓ 250g ceapă, de preferat cepe mai mici și roșii, curătați și tăiați felii subțiri.
- ✓ 400g cartofi, de preferat doi cartofi medii, decojiți și tăiați pe lungime, în sferturi.

Ingrediente pentru Asezonare:

- ✓ 250ml vin roșu sec.
- ✓ 125ml [suc de roșii italiene](#) - Bio Rabenhorst®.
- ✓ 1 lingură (10g) de [sare de mare condimentată UNIVERSAL](#) – Bio Lebensbaum® .
- ✓ 1 linguriță rasă de [Frunze tocate de cimbru](#) – Bio Lebensbaum® .
- ✓ 4 linguri (40ml) de [Ulei Extravirgin de Măsline din Spania](#) – Bio Vitaquell®.

Mod de preparare:

1. Puneți cuburile de vită pe fundul vasului de gătit slow.
2. Apoi adăugați vegetalele exact în această succesiune: ciupercile, ceapa, morcovii și cartofii (la suprafață).
3. Turnați apoi vinul și sucul de roșii.
4. Presărați sarea condimentată și la sfârșit ornați cu cele două rămurele de cimbru.
5. Gătiți 6 ore, fără să amestecați, fără să supravegheați, la poziția LOW.
6. Înainte de servire, împărțiți întregul conținut al vasului în care ați gătit (inclusiv zeama) în patru farfurii adânci.
7. Asezonați fiecare farfurie cu câte o lingură ulei de măsline picual și dacă mai simțiți nevia cu sare de mare și piper proaspăt măcinat.

SFAT:

- ✓ Atenția la detalii și calitatea ingredientelor pentru aseasonare face diferența întotdeauna.

POFTĂ BUNĂ!

