



Tocană

Dificultate ușoară

Timp de preparare 15 min

Timp total 1h 40 min

Dimensiune de servire 4 porții

Ingrediente

- 600 g carne de vită, fără os (spată), tăiată cuburi de 2-3 cm

Supa

- 50 g morcovi, tăiați bucăți
- 100 g napi, tăiați bucăți
- 1 țelină tulpină, tăiată segmente
- 1000 g apă
- 80 - 100 g ceapă
- 2 cuișoare
- 1 bouquet garni (cimbru, dafin, pătrunjel) - vezi recomandările
- 1 linguriță sare grunjoasă

Garnitura

- 400 g morcovi, tăiați rondele
- 400 g praz, secționat în patru, pe lungime
- 400 g cartofi roșii, tăiați cuburi
- 1 - 2 prize sare, după gust
- 1 - 2 prize piper măcinat, după gust
- 800 g apă rece
- câțiva castraveți murați
- sare grunjoasă
- muștar iute

Pregătire

1. Scoateți carnea din frigider cu 1 oră înainte de preparare.

Supă

1. Puneți în bol bucățile de morcovi, nap și țelină, apoi mărunțiți 10 sec./viteza 4. Curățați pereții bolului cu spatula.
2. Adăugați apa, ceapa în care înfigeți cele două cuișoare, bouquet garni și sarea.

Garnitura

1. Poziționați Varoma. Distribuți în aceasta rondelele de morcovi, bucățile de praz și cuburile de cartofi, presărați sare și piper. Fierbeți în aburi 35 min./Varoma/viteza lingură. În acest timp, tăiați carnea în bucăți de cca. 2-3 cm.
2. Înlăturați Varoma și puneți-o deoparte. Adăugați 800 g apă la conținutul bolului și aduceți la fierbere 2 min./100°C/inversă/viteza 1.
3. Adăugați bucățile de carne, poziționați din nou Varoma și fierbeți din nou 45 min./100°C/inversă/viteza lingură. Așezați carnea într-o farfurie adâncă, cu legumele de jur-împrejur și stropiți cu puțină supă. Serviți cu castraveciori murați, sare grunjoasă și muștar alături, iar restul de supă serviți-o separat.

Sugestii & Sfaturi

- Preparați acest fel de mâncare dinainte. E foarte gustos reîncălzit.
- În *pot-au-feu* sunt mai multe feluri de mâncare: cu puțină fidea, transformați fiertura în consommé, resturile de carne se pot folosi pentru hachis parmentier sau miroton de vită. Pasând legumele cu supă, obțineți o supă-cremă.
- **Bouquet garni** este o mică legătură cu mai multe verdețuri, proaspete sau uscate. Varianta clasică de *bouquet garni* constă din cimbru, dafin și pătrunjel, dar există și alte variante care conțin rozmarin, oregano, busuioc și chiar boabe de piper sau cuișoare. *Bouquet garni* se folosește îndeosebi la supe, fripturi, tocanе robuste și se scoate din mâncare înainte de servire.