

9 Σεπτεμβρίου 2018

Μοσχάρι με κυδώνια και μπαχαρικά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)





Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος, Food Styling: Tina Webb

Νόστιμο φαγητό της Κυριακής με γεμάτη γεύση και αρωματικό χαρακτήρα.
Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:10' Χρόνος μαγειρέματος:2:15' Έτοιμο σε: 2:25'

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ιωάννα Σταμούλου

Υλικά

- 1.200γρ. κρέας μοσχαρίσιο (από κιλότο ή ελιά), κομμένο σε μερίδες
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμύδι ξυσμένο στον τρίφτη
- 2 κυδώνια
- 2 κουτ. σούπας βούτυρο
- 1 κουτ. σούπας κανέλα
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

- 1 κουτ. σούπας κύμινο τριμμένο
- 1 κουτ. σούπας κόλιανδρο τριμμένο
- 1 φλιτζάνι κρασί λευκό
- 3 φλιτζάνια ζωμό βοδινού
- λίγο αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Διαδικασία

Μέσα σε φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνετε το λάδι πάνω σε δυνατή φωτιά. Αλευρώνετε τις φέτες του μοσχαριού και τις τινάζετε για να φύγει το περιττό αλεύρι. Τις σοτάρετε στο τηγάνι για 3 λεπτά από κάθε πλευρά ή μέχρι να πάρουν χρώμα και τις βγάζετε στην άκρη σε πιατέλα.

Ρίχνετε στο καυτό λάδι το κρεμμύδι, το σκόρδο και σοτάρετε για 1 λεπτό. Προσθέτετε το κύμινο, τον κόλιανδρο, την κανέλα και τα σοτάρετε ανακατεύοντας για 3 λεπτά ακόμη. Ξαναβάζετε το μοσχάρι στην κατσαρόλα και σβήνετε με το κρασί.

Αφού εξατμιστεί το οινόπνευμα περιχύνετε με το ζωμό και σκεπάζετε την κατσαρόλα. Σιγοβράζετε το φαγητό για 1 ώρα και 30 λεπτά περίπου ή μέχρι να μαλακώσει.

Στο μεταξύ κόβετε τα κυδώνια στα τέσσερα και μετά στα οκτώ κομμάτια το καθένα. Αφαιρείτε τη φλούδα και τα κουκούτσια και τα σοτάρετε με το βούτυρο σε ξεχωριστό τηγάνι.

Γυρίζετε το κρέας από την άλλη πλευρά, προσθέτετε τα κυδώνια και σιγοβράζετε για άλλα 30 λεπτά ή μέχρι να μαγειρευτούν και τα κυδώνια. Σερβίρετε το φαγητό σε πιάτα συνοδεύοντας με πιλάφι ή κουσκούς.

Πηγή: olivemagazine.gr