



Vēršu astes ar dārzeņiem



4

+ 60 MIN

Nepieciešams

400g liellopa astes

600-700g dārzeņu (piem., burkāni, selerija, sīpoli)

Viens jaunais kāposts

2 tomāti

½ gurķis

Lociņi

Pētersīļi

Timiāns un kārvele (jeb suņuburkšķis)

Auksti spiesta rapšu eļļa

Pagatavošana

1. Uzvāriet buljonu no vēršu astēm un dārzeņiem (burkāni, selerija, sīpoli utt.), kamēr gaļa brīvi dalās nost no astēm. Pievienojiet gaļai garšvielas – sāli un rapšu eļļu. Buljonu var izmantot kā pamatni zupām.
2. Sagrieziet svaigo kāpostu vispirms uz pusēm, un tad katru pusi aptuveni piecos gabalos. Apcepjiet šīs daļas pannā un pievienojiet sāli
3. Applaucējiet garšaugus vārošā ūdenī un noteciniet. Atdzesējiet garšaugus, uz brīdi ieliecot saldētavā vai uz ledus. Izspiediet lieko ūdeni un ievietojiet virtuves kombainā. Pievienojiet rapšu eļļu un samiksējiet. 100ml eļļas vajadzēs aptuveni 200ml garšaugu. Nogaršojiet un pievienojiet sāli, cik nepieciešams
4. Sagrieziet tomātus un gurķi mazos kubiciņos. Sakapājiet lociņus.
5. Pasniedziet vēršu astes ar dārzeņiem un garšaugiem.