

Αρωματικό μοσχάρι κρασάτο με κυδώνια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια συνταγή με υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο υψηλής απορρόφησης. Αρκετά διαιτητικό, λόγω της μικρής ποσότητας λιπαρής ύλης που χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα.

Υλικά

500 γρ μοσχάρι νουά
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1 μέτριο κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
½ φλιτζ. κόκκινο κρασί
1 φλιτζάνι χυμό ντομάτας
1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας
2 μεγάλα κυδώνια
5 κόκκους μπαχάρι
2 φύλλα δάφνης
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το μοσχάρι σε μερίδες το οποίο προηγουμένως έχουμε στραγγίξει αρκετή ώρα από τα υγρά. Το γυρίζουμε από όλες τις πλευρές να πάρει λίγο χρώμα και προσθέτουμε το κρεμμύδι. Ανακατεύουμε για 3-4 λεπτά και σβήνουμε με το κρασί. Στη συνέχεια προσθέτουμε το χυμό και τον πελτέ ντομάτας, το μπαχάρι, τη δάφνη, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Προσθέτουμε περίπου 1 ποτήρι νερό και σιγοβράζουμε για περίπου 20 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το κυδώνι κομμένο το καθένα σε 8 κομμάτια και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να μελώσουν τα κυδώνια.

Πηγή: neadiatrofis.gr