

Μοσχάκι στη γάστρα με φασολάκια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά

1 κιλό φασολάκια, κατεψυγμένα (πλατιά ή στρογγυλά)

300 γρ. αρακάς κατεψυγμένος

800 γρ. μοσχάρι, κατά προτίμηση ελιά ή σπάλα, κομμένο σε μερίδες

1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, σε ψιλά καρέ

1 καρότο, καθαρισμένο και κομμένο σε χονδρές ροδέλες

3 ντομάτες ώριμες, ξεφλουδισμένες και τριμμένες στη χοντρή πλευρά του τρίφτη

3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο

1 κουτ. σούπας ντοματοπελτές

1 δαφνόφυλλο

80 ml κόκκινο ξηρό κρασί

100 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 6

Προετοιμασία 15΄ Μαγείρεμα 1 ώρα + 40΄

Διαδικασία

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα, ζεσταίνουμε τη μισή ποσότητα από το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρέας με το κρεμμύδι και το καρότο, για περίπου 4 λεπτά, μέχρι το κρέας να ροδίσει από όλες τις μεριές. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε για περίπου 1 - 2 λεπτά, να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε τον πελτέ, την ντομάτα, το σκόρδο, τη δάφνη, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, και τόσο ζεστό νερό, ώστε να καλύπτει τα υλικά. Ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 50 λεπτά, με μισοσκεπασμένη την κατσαρόλα.

Εν τω μεταξύ, σε μια άλλη ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα φασολάκια και τον αρακά για περίπου 3 - 4 λεπτά, μέχρι να ξεπαγώσουν και να λαδωθούν καλά. Ρίχνουμε τα φασολάκια και τον αρακά στην κατσαρόλα με το κρέας και προσθέτουμε, αν χρειάζεται, τόσο νερό, ώστε να καλύπτει και το κρέας και τα λαχανικά.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 35 - 40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και το κρέας και να δέσει η σάλτσα.

Πηγή: gastronomos.gr