

ΣΟΥΠΙΑ ΚΡΕΑΣ

ΥΛΙΚΑ

120γρ.μοσχαρισιο κρέας
1 κρεμμύδι ολόκληρο
αλάτι, πιπέρι
1 πατάτα
2 κ.γλ. λάδι
1 κ.σ. αλεύρι
σέλινο
καρότο
σκόρδο(αν θέλετε)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε σε 2 λίτρα νερό το αλάτι, το κρεμμύδι το σέλινο και το καρότο. Αχνίζετε το κρέας με το σκόρδο και λίγο ζωμό. Μετά μίση ώρα ρίχνετε την πατάτα και το αλεύρι. Έπειτα προσθέτετε το υπόλοιπο ζωμό ,το λάδι και το αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά περίπου 1 ώρα για να γίνει.