Lobsconse (Ουαλία)

Υλικά

* 4 κ.σ αλεύρι
* αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
* 1.4kg αρνίσιο λαιμό σε φιλέτο κομμένο σε μεγάλα κομμάτια
* 1κ.σ ελαιόλαδο
* 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
* 1.2 λίτρα ζωμό κοτόπουλο
* 3 μεγάλα καρότα σε κυβάκια
* 900g πατάτες κομμένες στα τέσσερα
* 2 κ.σ Worcestershire sauce
* 1 κ.σ. Brown sauce (αγγλική σως με βάση τη κέτσαπ και τη Worcestershire)

Εκτέλεση

* Ψιλοκόψτε τα λαχανικά.
* Τηγανίστε τα κρεμμύδια.
* Σωτάρετε το κρέας.
* Προσθέστε τα καρότα, το ζωμό, τη Worcestershire sauce και τις μισές από τις πατάτες.
* Σιγοβράστε για 3 ώρες.
* Ρίξτε και τις υπόλοιπες πατάτες και τη brown sauce.
* Μαγειρέψτε για 1 ώρα ακόμα.
* Συνοδέψτε το με τραγανές φέτες ψωμιού.