Zrazy wołowe

(4)

40 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

405 kcal / 1 porcję (332 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
122.03 kcal	8.08 g	5.77 g	7.76 g	1.06 g	6.1 %
6.1%	16.16%	2.14%	11.09%	4.24%	

Składniki

- Wołowina, rozbratel - 100g
- Ogórek kwaszony - 30g (½ sztuki)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Musztarda - 10g (½ łyżki stołowej)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 3.8g (¼ łyżki stołowej)
- Wywar warzywno-drobiowy - 100g (½ szklanki)
- Pomidor suszony w oleju - 40g (2 plastry)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wołowinę rozbij tłuczkiem na cienkie filety, dopraw solą i pieprzem, posmaruj musztardą.
KROK 2: Cebulę obierz i pokrój w piórka, razem z ogórkiem połóż na mięsie i zawiń roladkę. Zepnij wykałaczkami lub zwiąż roladkę nitką. Roladkę oprósz mąką i obsmaż na oleju z każdej strony. Przełóż do rondelka, wlej bulion i zagotuj.
KROK 3: Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pokrojone pomidorki suszone (możesz również dorzucić listek laurowy). Całość duś pod przykryciem, na wolnym ogniu około 20 minut, aż zrazy będą miękkie. Jeśli wyparuje bulion, możesz go dolać.
KROK 4: Śmietanę wymieszaj w oddzielnym naczyniu z odrobiną wywaru i wlej do rondelka, zagotuj.
Podawaj z ziemniakami lub kaszą polane sosem, koniecznie z dodatkiem surówki.
Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję