# Bitki wołowe z czosnkiem

★★★★★☆ (13)

35 min. + 1 | 1 osoba | średni

## Wartości odżywcze

**383 kcal** / 1 porcję (171 g)

**na 100g potrawy** % - dzienne zapotrzebowanie

| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | GDA |
|---|---|---|---|---|---|
| 223.85 kcal | 12.43 g | 18.16 g | 12.32 g | 2.64 g | 11.19 % |
| 11.19% | 24.86% | 6.73% | 17.6% | 10.56% | |

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## Składniki

- Wołowina, rozbratel - 100g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 11.3g (⅔ łyżki stołowej)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Chleb żytni razowy - 40g (kromka)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wołowinę opłucz i osusz. Pokrój wzdłuż włókien w plastry lekko rozbij. Natrzyj solą, pieprzem i przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku. Mięso przykryj i wstaw do lodówki na około 30 min.

**KROK 2:** Po upływie czasu wyjmij mięso i każdą bitkę delikatnie oprósz mąką. Na patelni rozgrzej olej i smaż wołowinę po ok. 3 minuty z każdej strony.

**KROK 3:** Podsmażone mięso przełóż do garnka, zalej szklanką gorącej wody, dodaj liść laurowy, ziele angielskie i wyciśnięty ząbek czosnku. Potrawę duś na małym ogniu ok. 1 godziny, aż mięso nabierze kruchości.

**KROK 4:** W połowie czasu duszenia, dodaj drobno pokruszony chleb razowy, który doskonale zagęści sos. Jeśli potrawa będzie zbyt gęsta, możesz podlać ją odrobiną wody.

*Bitki serwuj z kaszą lub gotowanymi ziemniakami i surówką.

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