



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Wołowina, rozbratel - 100g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 11.3g (2/3 łyżki stołowej)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Chleb żytni razowy - 40g (kromka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wołowinę optucz 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!

