



## Polędwica wołowa z czosnkiem

★★★★★ (15)

10 min. +

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**265 kcal** / 1 porcję (165 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>160.73 kcal</b> 8.04%	Białko <b>18.47 g</b> 36.94%	Węglowod. <b>0.99 g</b> 0.37%	Tłuszcze <b>9.26 g</b> 13.23%	Błonnik <b>0.13 g</b> 0.52%	<b>GDA</b> <b>8.04 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Wołowina, polędwica - 150g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mięso delikatnie rozbij (dobrze nadaje się do tego trzonek noża, nie używaj tłuczka, aby nie zniszczyć włókien mięsa).

**KROK 2:** Czosnek przeciśnij przez prasę i wymieszaj z olejem. Marynatą nasmaruj polędwicę. Odstaw na godzinę do lodówki, aby polędwica skruszała. Jednak nie jest to konieczne.

**KROK 3:** Rozgrzej patelnię i smaż polędwicę około 2-3 minuty z każdej strony. Jeśli nie lubisz półkrwistego mięsa, smaż nieco dłużej, jednak nie przeciągnij czasu, bo polędwica stanie się twarda.

**KROK 4:** Gotowe mięso przełóż na talerz i dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem.

*\*Podawaj z warzywami.*

*Smacznego!*

