



## Bitki wołowe z czosnkiem

★★★★★ (13)

🕒 35 min. +

🍴 1 osoba

👤 średni

### Wartości odżywcze

**383 kcal** / 1 porcję (171 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>223.85 kcal</b> 11.19%	🥩 Białko <b>12.43 g</b> 24.86%	🍞 Węglowod. <b>18.16 g</b> 6.73%	🐷 Tłuszcze <b>12.32 g</b> 17.6%	🌾 Błonnik <b>2.64 g</b> 10.56%	<b>GDA</b> <b>11.19 %</b>
---	---	---	--	---	------------------------------

\* 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 ołtucz 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!

