



## Befszyk grillowany

★★★★★(8)

🕒 5 minut + 1

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**117 kcal** / 1 porcję (103 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>113.59 kcal</b> 5.68%	🥩 Białko <b>19.69 g</b> 39.38%	🍞 Węglowod. <b>0.84 g</b> 0.31%	🍷 Tłuszcze <b>3.42 g</b> 4.89%	🌾 Błonnik <b>0.07 g</b> 0.28%	<b>GDA</b> <b>5.68 %</b>
---	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Wołowina, polędwica - 100g
- Sok z cytryny - 1.5g (½ łyżeczki)
- Tymianek suszony - 1g (½ łyżeczki)
- Pieprz czarny - 0.3g (⅓ szczypty)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mięso ołucz i osusz.

**KROK 2:** Polędwicę natrzyj tymiankiem, sokiem z cytryny i pieprzem. Ostaw na godzinę do lodówki, dzięki czemu mięso nabierze aromatu.

**KROK 3:** Po tym czasie rozgrzej patelnię grillową, mięso ułóż i smaż około 3 minut z każdej strony. Polędwicę możesz podlać szklanką wody, aby się dusiła.

Smacznego!

