



Befszyk bity wiejski, smażony

★★★★★(4)

10 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

283 kcal / 1 porcję (115 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 246.11 kcal 12.31%	Białko 12.57 g 25.14%	Węglowod. 3.97 g 1.47%	Tłuszcze 20.38 g 29.11%	Błonnik 0.28 g 1.12%	GDA 12.31%
--	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Wołowina, rozbratel - 330g
- Mąka pszenna, typ 500 - 20g (¼ szklanki)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 60g (6 łyżek stołowych)
- Cebula - 50g (⅓ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso wołowe bez kości oplucz pod zimną, bieżącą wodą. Wykrawaj grube, okrągłe kawałki mięsa. Następnie mięso lekko rozbij tłuczkiem. Oprószyć solą i mąką pszenną.

KROK 2: Smaż na rozgrzanym oleju na średnim ogniu. Gotowe, usmażone befsztyki poukładaj równo w rondlu.

KROK 3: Na patelni, na tłuszczu ze smażenia mięsa, przesmażyć cebulę pokrojoną w plasterki. Na befsztyki ułóż zeszkłąną cebulę, posyp świeżo, grubo mielonym czarnym pieprzem.

KROK 4: Całość podgrzać i podawać z ulubionymi dodatkami.

Smacznego!

