



Bitki wołowe w jarzynach, duszone

★★★★★(2)

60 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

319 kcal / 1 porcję (533 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 59.77 kcal 2.99%	Białko 6.67 g 13.34%	Węglowod. 3.44 g 1.27%	Tłuszcze 2.84 g 4.06%	Błonnik 1.06 g 4.24%	GDA 2.99 %
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Wołowina, pieczeń - 600g
- Marchew - 90g
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Por obrany - 45g
- Seler korzeniowy - 40g
- Pomidor - 340g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Bazylia suszona - 12g (3 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Cytryna - 50g (5 plasterów)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 30g (3 łyżki stołowe)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso umyj, podziel na kotlety, natnij brzegi, lekko rozbij, skrop sokiem wyciśniętym z cytryny, natrzyj skórą cytrynową, solą i pieprzem do smaku. Następnie odstaw na 20 minut.

KROK 2: Obraną cebulę i obrane ząbki czosnku pokrój w plasterki. Paprykę czerwoną oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w paski. Pomidory sparz, obierz, a następnie pokrój w kostkę.

KROK 3: Na rozgrzanym oleju podsmaż na brązowo plasterki czosnku, wyjmij je. Na pozostałym na patelni tłuszczu usmaż z obu stron na rumiano kotlety, odłóż.

KROK 4: Na patelni zeszklij cebulę. Dodaj paprykę i mieszaj ciągle smażąc około 3 minut. Dołóż pomidory, podlej bulionem, dopraw ziołami, solą oraz pieprzem do smaku. Zagotuj, włóż kotlety i czosnek. Duś pod przykryciem jeszcze 20 minut.

* Najlepiej smakują podawane wraz z kopytami.

** Bitki wołowe obok gołąbków i rosołu są jednym z najpopularniejszych dań tradycyjnej kuchni polskiej. Wołowina jest mięsem drogim, lecz bardzo cennym ze względu na swoje właściwości odżywcze. Dostarcza cennych witamin z grupy B, jak również jest mięsem bogatym w żelazo hemowe, czyli te, które jest łatwo wchłanialne przez organizm człowieka. Jednakże należy zachować umiar w jej spożywaniu ze względu na również sporą zawartość homocysteiny - aminokwasu, który ma silne działanie miazdźcótworcze.

Smacznego!

