



## Befszyk tatarski

★★★★★(3)

20 minut

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**443 kcal** / 1 porcję (458 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>96.79 kcal</b> 4.84%	Białko <b>10.53 g</b> 21.06%	Węglowod. <b>2.22 g</b> 0.82%	Tłuszcze <b>5.28 g</b> 7.54%	Błonnik <b>0.48 g</b> 1.92%	<b>GDA</b> <b>4.84 %</b>
--	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Wołowina, pieczeń - 400g
- Żółt ko jaja kurzego - 40g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Ogórek kwaszony - 360g (6 sztuk)
- Musztarda - 30g (1 1/2 łyżki stołowej)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mięso oczyść, umyj, osusz i podwójnie zmiel (lub pokrój/posiekaj)

**KROK 2:** Dodaj lodowatą wodę, musztardę, sól i pieprz. Wszystko razem dokładnie wyrób/wymieszaj.

**KROK 3:** Na półmisku ułóż z jednej strony drobno pokrojoną cebulkę, z drugiej zaś ogórki konserwowe.

**KROK 4:** Z mięsnej masy uformuj małe "befszyki", zrób zagłębienie i umieść w nich surowe żółtka - (wcześniej jajka sparz dokładnie wrzątkiem!)

**KROK 5:** Udekoruj danie marynowanymi grzybkami.

\*Tatar smakuje najlepiej, jeśli wymieszasz wszystkie składniki razem.

Smacznego!

