



Polędwica wołowa z czosnkiem

★★★★★ (16)

10 min. + 1

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

265 kcal / 1 porcję (165 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 160.73 kcal 8.04%	Białko 18.47 g 36.94%	Węglowod. 0.99 g 0.37%	Tłuszcze 9.26 g 13.23%	Błonnik 0.13 g 0.52%	GDA 8.04 %
---	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Wołowina, polędwica - 150g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso delikatnie rozbij (dobrze nadaje się do tego trzonek noża, nie używaj tłuczka, aby nie zniszczyć włókien mięsa).

KROK 2: Czosnek przeciśnij przez praskę i wymieszaj z olejem. Marynatą nasmaruj polędwicę. Odstaw na godzinę do lodówki, aby polędwica skruszała. Jednak nie jest to konieczne.

KROK 3: Rozgrzej patelnię i smaż polędwicę około 2-3 minuty z każdej strony. Jeśli nie lubisz półkrwistego mięsa, smaż nieco dłużej, jednak nie przeciągnij czasu, bo polędwica stanie się twarda.

KROK 4: Gotowe mięso przełóż na talerz i dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem.

*Podawaj z warzywami.

Smacznego!

