



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Zrazy wołowe



## Zrazy wołowe

★★★★★(4)

🕒 40 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

405 kcal / 1 porcję (332 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                              |                                |                                |                              |                    |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>122.03 kcal<br>6.1% | 🥩 Białko<br>8.08 g<br>16.16% | 🍞 Węglowod.<br>5.77 g<br>2.14% | 🍷 Tłuszcze<br>7.76 g<br>11.09% | 🌾 Błonnik<br>1.06 g<br>4.24% | <b>GDA</b><br>6.1% |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------|

## 👨‍🍳 Składniki

- Wołowina, rozbratel - 100g
- Ogórek kwaszony - 30g (½ sztuki)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Musztarda - 10g (½ łyżki stołowej)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 3.8g (¼ łyżki stołowej)
- Wywar warzywno-drobiowy - 100g (½ szklanki)
- Pomidor suszony w oleju - 40g (2 plastry)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wołowinę rozbij tłuczkiem na cienkie filety, dopraw solą i pieprzem, posmaruj musztardą.

**KROK 2:** Cebulę obierz i pokrój w piórka, razem z ogórkiem połóż na mięsie i zawiń roladkę. Zepnij wykałaczkami lub zwiąż roladkę nitką. Roladkę oprósź mąką i obsmaż na oleju z każdej strony. Przetłóć do rondelka, wlej bulion i zagotuj.

**KROK 3:** Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pokrojone pomidorki suszone (możesz również dorzucić listki laurowe). Całość duś pod przykryciem, na wolnym ogniu około 20 minut, aż zrazy będą miękkie. Jeśli wyparuje bulion, możesz go dolać.

**KROK 4:** Śmietanę wymieszaj w oddzielnym naczyniu z odrobiną wywaru i wlej do rondelka, zagotuj.

Podawaj z ziemniakami lub kaszą polaną sosem, koniecznie z dodatkiem surówki.

Smacznego!

