



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 %



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 optucz 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!

