



Befszyk grillowany

★★★★★(8)

5 minut + 1

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

117 kcal / 1 porcję (103 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 113.59 kcal 5.68%	Białko 19.69 g 39.38%	Węglowod. 0.84 g 0.31%	Tłuszcze 3.42 g 4.89%	Błonnik 0.07 g 0.28%	GDA 5.68%
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



Składniki

- Wołowina, polędwica - 100g
- Sok z cytryny - 1.5g (½ łyżeczki)
- Tymianek suszony - 1g (½ łyżeczki)
- Pieprz czarny - 0.3g (⅓ szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso ołtucz i osusz.**KROK 2:** Polędwicę natrzyj tymiankiem, sokiem z cytryny i pieprzem. Ostaw na godzinę do lodówki, dzięki czemu mięso nabierze aromatu.**KROK 3:** Po tym czasie rozgrzej patelnię grillową, mięso utóż i smaż około 3 minut z każdej strony. Polędwicę możesz podlać szklanką wody, aby się dusiła.

Smacznego!

