



## Befszyk bity wiejski, smażony

★★★★★(4)

10 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**283 kcal** / 1 porcję (115 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>246.11 kcal</b> 12.31%	Białko <b>12.57 g</b> 25.14%	Węglowod. <b>3.97 g</b> 1.47%	Tłuszcze <b>20.38 g</b> 29.11%	Błonnik <b>0.28 g</b> 1.12%	<b>GDA</b> <b>12.31%</b>
--	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### 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 zeskłóoną cebulę, posyp świeżo, grubo mielonym czarnym pieprzem.

**KROK 4:** Całość podgrzać i podawać z ulubionymi dodatkami.

Smacznego!

