



## Bitki wołowe w jarzynach, duszone

★★★★★(2)

60 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**319 kcal** / 1 porcję (533 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>59.77 kcal</b> 2.99%	Białko <b>6.67 g</b> 13.34%	Węglowod. <b>3.44 g</b> 1.27%	Tłuszcze <b>2.84 g</b> 4.06%	Błonnik <b>1.06 g</b> 4.24%	<b>GDA</b> <b>2.99 %</b>
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Wołowina, pieczeń - 600g
- Marchew - 90g
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Por obrany - 45g
- Seler korzeniowy - 40g
- Pomidor - 340g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Bazylija suszona - 12g (3 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Cytryna - 50g (5 plasterów)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 30g (3 łyżki stołowe)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mięso umyj, podziel na kotlety, natnij brzegi, lekko rozbij, skrop sokiem wyciśniętym z cytryny, natrzyj skórka cytrynową, solą i pieprzem do smaku. Następnie odstaw na 20 minut.

**KROK 2:** Obrane cebulę i obrane ząbki czosnku pokrój w plasterki. Paprykę czerwoną oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w paski. Pomidory sparz, obierz, a następnie pokrój w kostkę.

**KROK 3:** Na rozgrzanym oleju podsmaż na brązowo plasterki czosnku, wyjmij je. Na pozostałym na patelni tłuszczu usmaż z obu stron na rumiano kotlety, odłóż.

**KROK 4:** Na patelni zeszklij cebulę. Dodaj paprykę i mieszaj ciągle smażąc około 3 minut. Dołóż pomidory, podlej bulionem, dopraw ziołami, solą oraz pieprzem do smaku. Zagotuj, włóż kotlety i czosnek. Duś pod przykryciem jeszcze 20 minut.

\*Najlepiej smakują podawane wraz z kopytami.

\*\* Bitki wołowe obok gołąbków i rosołu są jednym z najpopularniejszych dań tradycyjnej kuchni polskiej. Wołowina jest mięsem drogim, lecz bardzo cennym ze względu na swoje właściwości odżywcze. Dostarcza cennych witamin z grupy B, jak również jest mięsem bogatym w żelazo hemowe, czyli te, które jest łatwo wchłaniane przez organizm człowieka. Jednakże należy zachować umiar w jej spożywaniu ze względu na również sporą zawartość homocysteiny - aminokwasu, który ma silne działanie miazmatyczne.

Smacznego!



