



Befszyk tatarski

★★★★★(3)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

443 kcal / 1 porcję (458 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 96.79 kcal 4.84%	Białko 10.53 g 21.06%	Węglowod. 2.22 g 0.82%	Tłuszcze 5.28 g 7.54%	Błonnik 0.48 g 1.92%	GDA 4.84 %
--	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Wołowina, pieczeń - 400g
- Żółtko jaja kurzego - 40g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Ogórek kwaszony - 360g (6 sztuk)
- Musztarda - 30g (1 1/2 łyżki stołowej)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso oczyścić, umyć, osuszyć i podwójnie zmiel (lub pokroić/posiekać)

KROK 2: Dodaj lodowatą wodę, musztardę, sól i pieprz. Wszystko razem dokładnie wyrób/wymieszaj.

KROK 3: Na półmisku ułóż z jednej strony drobno pokrojoną cebulkę, z drugiej zaś ogórki konserwowe.

KROK 4: Z mięsnej masy uformuj małe "befszyki", zrób zagęszczenie i umieść w nich surowe żółtka - (wcześniej jajka sparzyć dokładnie wrzątkiem!)

KROK 5: Udekoruj danie marynowanymi grzybkami.

*Tatar smakuje najlepiej, jeśli wymieszasz wszystkie składniki razem.

Smacznego!

