



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 opłucz 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 ułóż i smaż około 3 minut z każdej strony. Polędwicę możesz podlać szklanką wody, aby się dusiła.

Smacznego!

