



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 kiszony - 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 oczyść, umyj, osusz i podwójnie zmiel (lub pokrój/posiekaj)

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 zagłębienie i umieść w nich surowe żółtka - (wcześniej jajka sparz dokładnie wrzątkiem!)

KROK 5: Udekoruj danie marynowanymi grzybkami.

*Tatar smakuje najlepiej, jeśli wymieszasz wszystkie składniki razem.

Smacznego!

