

Zrazy zwijane



Trudność: ◻◻◻◻◻

Czas przygotowania: 20min , Czas gotowania: 25min
Całkowity czas: 45min , Porcja: 2

0 Kalorii , **0 g** Cukrów , **0 g** Tłuszczu , **0 g** Białek

Autor: Czerwona.Papryczka

Link: <https://srecepty.pl/zrazy-zwijane>

Przygotowanie

Mięso pokroić w cienkie plastry, lekko zbić. Ogórek, słoninę i bułeczkę - kroić w cienkie paseczki, cebulę w "piórka". Na każdy plasterk mięsa położyć paseczek bułki, ogórka, słoniny i cebuli. Lekko posolić i popieprzyć. Zwinąć mięso w roladkę, spiąć szpadką metalową lub okręcić białą nitką. Na mocno rozgrzanym tłuszczu obrumienić na patelni każdy zraz ze wszystkich stron i przekładać do rondla. Dodać suszony umyty grzybek (lub dwa). Zalać wodą i dusić na małym ogniu a mięso będzie miękkie. Można do duszenia dodać 1/2 łyżki masła. Przed podaniem wyjąć szpadki lub zdjąć nitki. Podawać z kaszą gryczaną ugotowaną na sypko i zieloną sałatą lub kiszonym ogórkiem. Można podawać również z ziemniakami i buraczkami.

Składniki

- 60 dkg wołowiny bez kości
- 5 dkg słoniny
- kawałek bułki
- 1 kwaszony ogórek
- 1 cebula
- sól
- pieprz
- 1-2 suszone grzyby
- trochę smalcu

Kategorie

Zwykły dzień, Polska, Całoroczne, Tańsze, Grzyby, Mięso, Warzywa, Klasyka, Rodzina, Wizyta, Dania główne

▣ **Porady dotyczące przepisu**

Do środka zamiast składników podanych wyżej można dodać 1-2 wydrelowane suszone śliwki, plasterk wędzonego boczku i paseczek chleba. Wówczas do duszenia dodaje się, zamiast grzybków, kilka suszonych śliwek. Można do sosu dodać również szczyptę kminku.