

Healthy, Tasty, Convenient!

**Deli 4 You**  
MARKET



## Zrazy wołowe



6 PORCJI



45 MINUT



ŁATWY

### Składniki:

- 1 kg łopatki wołowej
- 4 ogórki konserwowe
- 6 plasterków boczku
- 2 cebule czerwonej
- 5 marchwie
- 3 papryki zielone
- musztarda
- olej do smażenia
- sól do smaku
- pieprz

### Sposób przygotowania:

1. Mięso oczyść i pokrój w plastry, rozbijając je lekko tłuczkiem. Oprósź pieprzem i solą z każdej strony.
2. Mięso posmaruj musztardą, i ułóż na niej plastry boczku.
3. Ogórki i paprykę pokrój w słupki a cebulę w piórka.
4. Na mięsie ułóż ogórki, cebulę i paprykę. Zwiń w roladkę i zepnij na końcu wykałaczkami (wykałaczkę warto najpierw namoczyć, będzie ją łatwiej wyjąć gdy zrazy będą gotowe!).
5. Zrazy obtocz w mące.
6. Na głębokiej patelni rozgrzej olej, i obsmaż zrazy, aż zarumienią się z każdej strony. Następnie nalej wody i duś pod przykryciem, aż mięso będzie kruche. Dzięki mące, w której obtoczone były zrazy – sos jest od razu gotowy.



Enjoy!