
BEFSZTYK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ

Dodano: 2010-01-01 17:40:16

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1455 razy.

50 dag polędwicy wołowej

1 łyżka oliwy

sól

pieprz

5 dag chrzanu

5 dag cytryny

Polędwicę oczyścić , wykrawając błony, umyć , osuszyć . Pokrajać na 4 porcje (w poprzek włókien), lekko zbić tłuczkiem, uformować okrągłe befsztyki. Każdą porcję oprószyć pieprzem i posmarować po obu stronach oliwą. Usmażyć wkładając na patelnię do smażenia bez tłuszczu. Zrumienić po obu stronach, posolić . Patelnię przykryć i trzymać kilka minut na małym ogniu, żeby befsztyki "doszły". Są amatorzy polędwicy podawanej bezpośrednio po obrumienieniu, wówczas uzyskamy befsztyki tzw. krwiste - czerwone na przekroju. Usmażone befsztyki ułożyć na ogrzanym półmisku, obłożyć wiórkami chrzanu. Na każdej porcji położyć 1/2 krążka cytryny lub pomidora. Podawać z frytkami (smażonymi bez tłuszczu) i z warzywami gotowanymi (kalafior, fasolka szparagowa, brukselka, groszek zielony) lub z zieloną sałatą czy surówką z pomidorów.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD