

---

# ZRAZY ZIOŁOWO-CZOSNKOWE

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1193 razy.

60 dag wołowiny bez kości (zrazowa)  
4 łyżki umytych drobno posiekanych liści mieszanych roślin przyprawowych (szałwia, pietruszka, estragon, bazylija, hyzop)  
5-6 ząbków czosnku  
15 dag cebuli  
1/4 szklanki śmietanki (9% tłuszczu)  
sól  
ostra sproszkowana papryka  
2 łyżki umytych posiekanych liści roślin przyprawowych (jak w przepisie na zrazy wołowe nadziewane ogórkami)  
1 łyżka sosu sojowego

Mięso oczyścić z błon i ścięgien, umyć, osuszyć, pokrajać w poprzek włókien na płaty, zbić tłuczkiem. Posiekane listki wymieszać z dodatkiem posiekanego czosnku, 1/2 łyżeczki soli i 1/4 łyżeczki ostrej papryki. Przygotowaną mieszaninę rozsmarować równomiernie na powierzchni mięsa. Zwinąć w ścisłe rulony i lekko opiec na patelni do smażenia bez tłuszczu. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w piórka, posolić, ogrzewać na patelni mieszając. Gdy zmięknie, przełożyć razem z mięsem do rondla, podlać kilkoma łyżkami wrzącej wody, udusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec duszenia dodać sos sojowy i śmietankę i dusić jeszcze kilka minut. Ewentualnie przyprawić sos solą i papryką. Wyłożyć potrawę na ogrzaną salaterkę, posypać zieleniną. Podawać z ziemniakami z wody (1-2 szt. na porcję) i z warzywami gotowanymi (kalafior, fasolka szparagowa, pasternak).

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD