



Zraziki wołowe w sosie pieczarkowym z kaszą gryczaną i jarzynką

przepisy.pl



 40 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- udziec wołowy surowy, chudy - 4 plastry
- musztarda - 2 łyżeczki
- mały ogórek kiszony - 1 sztuka
- cebula - 4 plastry
- olej rzepakowy - 4 łyżeczki
- otręby owsiane, mielone - 4 łyżki
- małe pieczarki - 8 sztuk
- mała cebula - 1 sztuka
- kasza gryczana - 200 gramów
- mały burak - 8 sztuk
- Flora ProActiv Zdrowe serce z witaminą B1** - 12 łyżeczek
- liść laurowy - 1 sztuka
- ziele angielskie - 2 ziarna

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Udziec wołowy umyj i osusz. Mięso rozbij cienko tłuczkiem. Rozbite płyty mięsa oprósz świeżo mielonym pieprzem i posmaruj musztardą z jednej strony. Następnie połóż ćwiartkę ogórka kiszzonego oraz plaster cebuli. Mięso zwiń w roladkę, okręć białą nitką (żeby nie rozwinęło się w czasie duszenia) i krótko obsmaż na patelni. Na tej samej patelni podsmaż małą cebulę pokrojoną w kostkę.
2. Obsmażonego zrazika przełóż do garnka, wlej niewielką ilość wody, dodaj zrumienioną cebulę, ziele angielskie, listek laurowy i duś do miękkości. Pod koniec duszenia dodaj pieczarki pokrojone w plasterki. Sos zagęść zmielonymi otrębami.
3. Kaszę gryczaną przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Do gorącej ugotowanej kaszy dodaj 6 łyżeczek Flory ProActiv Zdrowe serce z witaminą B1.
4. Buraki ugotuj, następnie zetrzyj na drobnej tarce jarzynowej. Dodaj pozostałe 6 łyżeczek Flory ProActiv Zdrowe serce z witaminą B1.
5. Zraziki wołowe podawaj z kaszą gryczaną i jarzynką.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl