



przepisy.pl

## Zrazy zawijane z kaszą gryczaną i serem kozim



 60 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- wołowina - 400 gramów
- Sos do pieczenia jasny Knorr** - 1 sztuka
- kasza gryczana ugotowana - 150 gramów
- cebula - 1 sztuka
- kozi ser - 100 gramów
- natka pietruszki (posiekana) - 2 łyżki
- tłuszcz do smażenia
- mąka - 2 łyżki

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

### Sposób przygotowania:

1. W rondelku przesmaż pół cebuli pokrojonej w kostkę, dodaj kaszę, dopraw do smaku i wystudź. Po tym czasie dodaj kozi ser, posiekaną natkę pietruszki i dokładnie wymieszaj.
2. Mięso pokrój w plastry, a następnie rozbij cienko tłuczkiem. Na każdy plaster mięsa nałóż łyżkę farszu, zwiń jak tradycyjne zrazy i zepnij wykałaczką.
3. Przygotowane zrazy oprósz mąką i obsmaż w garnku na rozgrzanej oliwie. Dodaj drugą połowę cebuli pokrojoną w paski i smaż chwilę razem.
4. Do garnka wlej 500 ml wody, dodaj Sos do pieczenia jasny Knorr i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i duś zrazy do momentu, gdy będą miękkie – ok. 40 minut.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)