



przepisy.pl

## Zrazy zawijane z pęczakiem po włosku



 60 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- wołowina - 400 gramów
- Esencja do duszonych mięs Knorr** - 1 sztuka
- pęczak - 100 gramów
- suszone pomidory - 5 sztuk
- cebula pokrojona w kostkę - 1 sztuka
- czosnek posiekany, ząbek - 2 sztuki
- starty parmezan - 3 łyżki
- mąka - 2 łyżki
- bazylia
- oliwa z suszonych pomidorów - 6 łyżek

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

### Sposób przygotowania:

1. Na rozgrzanej oliwie przesmaż czosnek, cebulę oraz pokrojone w cienkie paski pomidory. Wsyp pęczak i wlej wodę (250 ml) – zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj do momentu wchłonięcia całego płynu. Ugotowany pęczak dopraw do smaku i wystudź.
2. Po wystudzeniu dodaj starty ser oraz posiekaną bazylię.
3. Mięso pokrój w plastry i rozbij tłuczkiem na cienkie plastry. Na każdy plaster mięsa nałóż po łyżce pęczaku, mięso zwiń jak tradycyjne zrazy i zepnij wykałaczką.
4. Przygotowane roladki oprósz mąką i obsmaż na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy. Następnie przełóż do garnka, zalej 500 ml wody i żeby zrazy nabrały pełnego smaku dodaj Esencję do duszonych mięs Knorr. Zrazy duś na wolnym ogniu pod przykryciem przez 35-45 minut. Przed podaniem pamiętaj o usunięciu wykałaczek.

---

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)