

## Poledwiczki w szynce parmeńskiej.

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: golias, dnia 27 Września 2013r. o 19:37

Tagi: poledwiczki,

Rodzaj dania: mięsa

Rodzaj kuchni: europejska

Rodzaj mięsa: wołowina

### Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
wołowina - polędwica	200	g	mięsa
wędlina - szynka parmeńska	2	plaster	mięsa
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	szczypta	przyprawy i zioła
olej lub oliwa dowolna	2	łyżka	płyny i sosy

### Opis

polędwice oczyścić i pokroić by wyszedł walec posolić i popieprzyć. Gotowy kawałek zawinąć w szynce parmeńskiej Wrzucić na nagrzaną patelnię z olejem. Smażyć z każdej strony jakieś 5 minut po smazeniu wrzucić z patelnią do piekarnika nagrzanego na 200 stopni piec jakieś 5 minut aż będzie odpowiednio wysmażona.

SMACZNEGO



Dla ilu osób: 1  
Danie dietetyczne: nie  
Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane  
Czas przygotowywania: 1godz. 0min.  
Cana:  
Liczba kalorii: