



Zrazy z nadzieniem

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [necara](#), dnia 6 Września 2010r. o 17:39

Tagi: [zrazy](#),

Rodzaj dania: [dania główne mięsa](#)

Rodzaj kuchni: [polska](#)

Region pochodzenia: [cała Polska](#)

Rodzaj mięsa: [wołowina](#)

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
papryka zielona	1	szt.	warzywa
cebula	3	szt.	warzywa
masło	4	łyżka	nabiał
bulion mięsny	250	ml	płyny i sosy
mąka pszenna	1	łyżka	dodatki
olej lub oliwa dowolna	4	łyżka	płyny i sosy
przyprawa do mięsa wołowego	1	szt.	przyprawy i zioła
wołowina - kotlet	4	szt.	mięsa
koncentrat pomidorowy	70	ml	płyny i sosy
śmietana 18%	50	ml	nabiał
papryka czerwona	1	szt.	warzywa

Opis

Cebulę obrać, posiekać, przyrumienić na maśle. Dodać oczyszczone, umyte i pokrojone papryki. Dusić, aż warzywa się zeszkłą. Mięso umyć, osuszyć, rozbić tłuczkiem. Natrzeć olejem, oprószyć przyprawą, posmarować koncentratem. Na każdym plastrze ułożyć porcję duszonych warzyw. Mięso ciasno zwinąć, spiąć wykałaczkami. Roladki obtoczyć w mące. Pozostały olej rozgrzać, obsmażyć na nim roladki ze wszystkich stron. Dodać bulion i dusić razem pod przykryciem, na małym ogniu. Pozostałe warzywa i resztę koncentratu wymieszać ze śmietaną. Dodać do potrawy, gdy mięso będzie już miękkie. Podawać z fasolką szparagową.

Dla ilu osób: 4
Danie dietetyczne: nie
Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
Czas przygotowywania: 0godz. 45min.
Cena: całej potrawy: 20 PLN jednej porcji: 5 PLN
Liczba kalorii: całej potrawy: 2240 kcal jednej porcji: 560 kcal