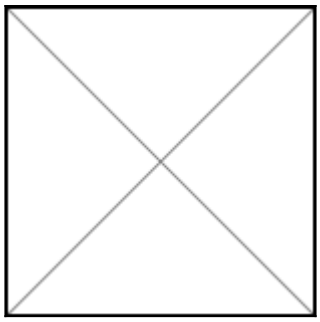

Tekst i zdjęcie: **KutakNaOtro** - Złoty Szef Kuchni (4246)

Cukinia z wołowiną

Bardzo szybkie, zdrowe danie. Idealne dla osób, które nie mają czasu gotować.

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: duszone

Liczba porcji: cztery

☑ idealne dla dzieci

☑ dla alergików

Składniki:

- łopatka, 60 dag
- cukinia, 1 szt.
- koperek, 1 szt.
- nasiona słonecznika, 4 łyżk.
- sól, 1 szczypta
- mielony pieprz, 1 szczypta
- czosnek, 1

Sposób przygotowania:

Pokroić cukinię na plasterki - blanszować 5 min we wrzątku. Pokroić łopatkę wołową na podłużne, średniej wielkości paski, przyprawić według upodobań i udusić na patelni (jak się da to bez tłuszczu), dodać rozgnieciony czosnek. Jak mięso puści sok i będzie miękkie - odparować płyn. Zdjąć z ognia, połączyć z blanszowaną cukinią i posypać prażonymi nasionami słonecznika. Od razu podawać.