



Tekst i zdjęcie: **frater007** - Szef Kuchni (1330)

Mięso na zrazy

Polecam

Składniki:

- przyprawy, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- mąka , 2 g
- tłuszcz, 10 g
- mięso, 80 g

Sposób przygotowania:

Mięso oczyścić z błon, opłukać, pokroić w plastry o grubości ok. 1 cm. Posiekać nożem lub rozbić tłuczkiem, posypać solą i przyprawami, otoczyć w mące. Na patelni mocno rozgrzać tłuszcz, położyć zrazy i obsmażyć na niezbyt silnym ogniu.

