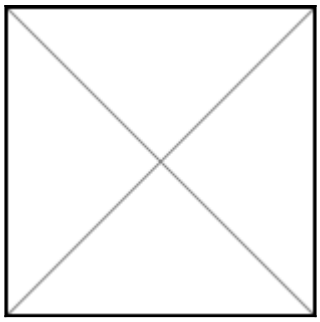

Tekst i zdjęcie: **bolek** - Srebrny Szef Kuchni (1530)

Zrazy bite duszone w sosie naturalnym

Najlepsze z surówką

Składniki:

- nóżki cielęce, 0.5 szt.
- cebula, 10 dag
- tłuszcz, 6 dag
- mąka , 3 dag
- pieprz, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- wołowina , 1 kg

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, pokrajać na płaskie zrazy i zbić na cienkie płaty tłuczkiem, zwilżonym wodą. Każdy kawałek mięsa z dwóch stron oprószyć pieprzem, solą i mąką. Rozgrzać tłuszcz na patelni, zrumienić mięso i nóżkę z dwóch stron, przełożyć do rondelka. Pokrajać cebulę, lekko zrumienić na tłuszczu ze smażenia, wlać do mięsa. Do patelni wlać 2—3 łyżki wody, sos mieszając rozgotować, wlać do mięsa. Mięso powoli udusić do miękkości pod przykryciem podlewając zimną wodą. Zrazy podawać na długim półmisku oblane sosem, z kaszą gryczaną sypką, ziemniakami i sałatką lub surówką.