

cielęcina ze szpinakiem

IZABELA28



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

udziec cielęcy	1 kg
ocet	2 łyżki
ząbki czosnku	3 szt.
szpinak mrożony	20 dag
masło	3 łyżki
jajko	1 szt.
parmezan starty	2 łyżki
sól	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso opłucz. Zalej wrzątkiem z octem, odstaw na 5 minut. Wyjmij, osącz, natrzyj solą , pieprzem i 2 posiekanymi ząbkami czosnku. Odstaw na 2-3 godziny w chłodne miejsce.

Szpinak rozmróż, podduś na łyżce masła. Dopraw solą i pieprzem, przestudź. Wymieszaj z żółtkiem, parmezanem i ubitym białkiem.

W środku mięsa zrób nacięcie długim nożem. Napętnij je niezbyt ciasno szpinakowym farszem, zaszyj końce.

Mięso ułóż w brytfannie, posmaruj masłem. Piecz w temp. 220 stopni, polewając wytwarzającym się sosem, aż się zrumieni. Potem jeszcze piecz ok. 30 minut w temp. 200 stopni.