

Połędwica wołowa z patelni

ALLICE



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

połędwica wołowa	0,5 kg
oliwa	3-4 łyżki
mąka	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Połędwicę opłukac i osączyc dokładnie z wody. Porcoic na plastry w poprzek włókien. Lekko rozbic za pomocą tłuczka, posolic i popieprzyc, obsypac mąką. Smażyc na mocno nagrzanym tłuszczu z obu stron ale nie za długo tak aby w środku pozostała lekko różowa. Podawac z surówką i ziemniakami.