

Zrazy z sarniny



KATARZYNA40



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

mięso	75 dag/ z sarniny
słonina wędzona	5-10 dag
oliwa	4-5 łyżek
mąka	2 łyżki
papryka czerwona	1/2 szt
grzanki	z bułki
przyprawy	1 kieliszek/madera
sos worcestershire	1 łyżeczka
wywar warzywny	1/2 szklanki
sól i pieprz	do smaku
kapusta czerwona	1/2 główki
fasolka szparagowa	20 dag
wino czerwone	1/2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Wykonanie kapusty:
Kapustę oczyścić, drobno poszatkować, sparzyć przez kilka minut, osączyć, wlać wino, dodać pokrojoną na pół fasolkę, lekko posolić i dusić do miękkości w razie potrzeby dolać wody.
Wykonanie:
Mięso dokładnie oczyścić z błon i powięzi, wypłukać, osuszyć i ułożyć na desce do krojenia.

- KROK 2 Następnie naszpikować paskami słoniny.
- KROK 3 Pokroić w plastry i zbić je tłuczkiem po czym oprószyć z obu stron mąką.
- KROK 4 Na głębokiej patelni rozgrzać oliwę, obsmażyć z obu stron przygotowane mięso. Zalać wywarem, przyprawić do smaku solą i pieprzem i dusić na bardzo małym ogniu do miękkości. Gdy mięso będzie miękkie dodać sos i maderę w razie potrzeby doprawić. Mięso układać na gorących grzankach, lekko polać sosem.
- KROK 5 Obłożyć kapustą i ozdobić strąkami papryki.