

Polędwica wołowa z patelni



ALLICE



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Polędwicę opłukać i osączyć dokładnie z wody. Pokroić na plastry w poprzek włókien. Lekko rozbic za pomocą tłuczka, posolic i popieprzyć, obsypać mąką. Smażyć na mocno nagrzanym tłuszczu z obu stron ale nie za długo tak aby w środku pozostała lekko różowa. Podawać z surówką i ziemniakami.