

Pieczyno z sosem z wołowiny

Pieczyno i wołowina to pyszne połączenie, które sprawdzi się jako lunch.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut + 8 godz. gotowanie

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

1,3 kg karkówki wołowej bez kości
300 ml esencjonalnej zupy cebulowej
600 ml esencjonalnego bulionu wołowego
1 łyżeczka ziarenek smaku
8–10 bułeczek, przekrojonych

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Włożyć karkówkę do wolnowaru. Wymieszać zupę z bulionem i ziarenkami smaku. Połączyć mięso. Przykryć i gotować 8 godzin, aż mięso zmięknie.
- 2) Rozdrobnić mięso. Wypełnić nim bułeczki. Podać sos do maczania pieczywa.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 399 kcal, 15 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 91 mg cholesterolu, 1104 mg sodu, 30 g węglowodanów, 2 g błonnika, 33 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock