Roladki z wołowiny, dymki i szparagów

Zielone części dymki są dobrym źródłem witaminy C i beta-karotenu – przeciwutleniaczy, które zapobiegają chorobom przewlekłym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8 szparagów, przyciętych do długości 15 cm
4 cebule dymki, przycięte do długości 15 cm
8 cienkich plastrów polędwicy wołowej
2 łyżeczki oleju
3 łyżki sosu teriyaki
1 łyżka sezamu
2 łyżki świeżej kolendry

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w garnku. Przekroić szparagi i dymkę na pół.

Wrzucić do wrzątku, blanszować minutę, a następnie odcedzić. Bardzo cienko rozbić plastry wołowiny.

2) Ułożyć na jednym z końców każdego plastra po 2 połówki szparagów i po kawałku dymki. Zwinąć roladki.

3) Rozgrzać olej na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Włożyć roladki i rumienić 2 minuty na dość dużym ogniu, często odwracając. Wlać sos teriyaki. Zmniejszyć ogień. Podgrzewać roladki jeszcze 3 minuty.

4) Przełożyć je na półmisek, posypać sezamem i kolendrą i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 94 kcal, 9 g białka, 5 g tłuszczów, 1 g tłuszczów nasyconych, 3 g węglowodanów, 2,5 g błonnika, 1,2 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock