

# Steki po szwajcarsku

Te pyszne kotlety w sosie z warzywami to idealny wybór na niedzielny obiad.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

155 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

1/4 szklanki mąki  
1 łyżka gorczycy w proszku  
1 łyżeczka soli  
1/4 łyżeczki pieprzu  
700 g wołowiny zrazowej górnej, pokrojonej na porcje  
2 łyżki oleju  
1 duża marchewka, pokrojona w kostkę  
1 cebula, posiekana  
1 zielona papryka, drobno pokrojona  
1 łyżka brązowego cukru  
1 łyżka sosu worcester  
425 g pokrojonych pomidorów z puszki  
1/4 szklanki zimnej wody

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Wymieszać mąkę z gorczycą, 1/2 łyżeczki soli i 1/8 łyżeczki pieprzu. Zachować 2 łyżki mieszanki, resztą natrzeć mięso. Rozbić steki tłuczkiem.

2) Wlać olej na patelnię, obrumienić mięso. Przełożyć do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Ułożyć na wierzchu marchewkę, cebulę, paprykę. Dodać cukier, sos worcester i pomidory.

3) Piec 1 i 1/2–2 godziny w temperaturze 180°C, aż mięso i warzywa będą miękkie. Przełożyć na półmisek. Przelać sos z pieczeni do dzbanka. Dolać tyle wody, aby uzyskać szklanę płynu.

4) Rozrobić zachowaną mieszankę mąki z przyprawami z wodą w rondlu. Wlać sos z dzbanka, wymieszać. Gotować 2 minuty, cały czas mieszając, aż zgęstnieje. Dodać sól i pieprz. Połać mięso sosem.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 249 kcal, 9 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 64 mg cholesterolu, 549 mg sodu, 14 g węglowodanów, 3 g błonnika, 28 g białka