Wątroba wołowa z papryką i cebulą

Niezwykle pożywna wątrobowa wołowa podana z dodatkiem warzyw. W naszej propozycji zawiera mnóstwo witamin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki mąki
1 łyżeczka soli
1/4 łyżeczki pieprzu
450 g wątroby wołowej, pokrojonej w kostkę
1 duża cebula, pokrojona w krążki
1 zielona papryka, pokrojona na kawałki
1 czerwona papryka, pokrojona na kawałki
4 łyżki oleju
1 łyżka mąki kukurydzianej
1 szklanka wywaru wołowego
2 łyżki sosu sojowego
gorący, ugotowany ryż lub makaron, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Obtoczyć kawałki wątroby w mące wymieszanej z solą i pieprzem.

2) Wlać 2 łyżki oleju na patelnię. Wrzucić cebulę i paprykę. Smażyć, aż zmiękną. Zdjąć z patelni. Na tę samą patelnię wlać resztę oleju, wrzucić wątrobę i smażyć 7 minut, często mieszając.

3) Rozrobić mąkę z wywarem i sosem sojowym. Wlać na patelnię, wymieszać. Gotować 2 minuty. Przełożyć warzywa z powrotem na patelnię, podgrzać. Podawać z makaronem lub ryżem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 245 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 332 mg cholesterolu, 889 mg sodu, 17 g węglowodanów, 2 g błonnika, 16 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock