



całość: 250 kcal

Stek z polędwicy

Składniki:

Przygotować kawałek polędwicy o grubości około 3 cm.

Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzać olej, smażyć na dużym ogniu wg upodobania:

- krwisty około 1,5 min z każdej strony,
- średnio wysmażony około 2,5 minuty z każdej strony
- mocno wysmażony około 5 minut z każdej strony



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO