



**TATAR Z OGÓRKIEM KISZONYM,
KIEŁKAMI I OLIWKAMI**

PYSZNE, PROSTE I ZDROWE!

TATAR Z OGÓRKIEM KISZONYM, KIEŁKAMI I OLIWKAMI

Składniki:

- 200 g polędwicy wołowej
- 2 ogórki kiszane (150 g) i 80 g oliwek
- 1 żółtko i 2 łyżki dobrej oliwy (20g)
- garść kiełków oraz garść mixu sałat lub ulubionej zieleniny
- odrobinka zimnej wody (najlepiej gazowanej) i ulubione przyprawy

Kalorie na porcję: 500
Białka na porcję: 45,4
Węglowodany na porcję: 2,8
Tłuszcze na porcję: 33

Czas przygotowania: 10
minut

Potrzebny sprzęt kuchenny:
deska, nóż, miseczka, talerz

Zrób sam krok po kroku:

1. Wyjmij mięso z lodówki (musi być schłodzone, ale nie dłużej niż 40-48h!). Posiekaj mięso na drobne kawałeczki. Wyrób mięso z odrobiną zimnej wody, oliwy oraz dodatkiem ulubionych ziół i przypraw. Nie zapomnij posolić i dodać pieprzu. Możesz podać tatar w całości lub jak na zdjęciu - ulepić małe kuleczki z mięsa.
2. Wyłóż zieleninę na talerz w dowolny sposób. Posyp kiełkami.
3. Obok wyłóż posiekanego w kostkę ogórka, zrób dziurkę i umieść tam żółtko. Pamiętaj sparzyć jajko wrzątkiem przed użyciem żółtka.



SMACZNEGO!