



# Bitki wołowe z brokułami

Autor: [najlepszewkuchni.pl](http://najlepszewkuchni.pl)

Miękkie bitki wołowe z intensywnie zielonymi brokułami. Idealne połączenie smaku – zwłaszcza na ciepło.

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

## Przygotowanie

### Krok 1

Łopatkę wołową kroimy na plastry. Rozbijamy na cienkie kotlety, a następnie doprawiamy czosnkiem, solą, pieprzem i papryką.

### Krok 2

Mięso obtaczamy w mące i obsmażamy z obu stron na średnim ogniu.

### Krok 3

Kroimy cebulę w kostkę i dodajemy do mięsa. Całość zalewamy wodą, dodajemy ziele angielskie, liść laurowy i dusimy, aż mięso będzie miękkie.

### Krok 4

Brokuły dzielimy na różyczki, paprykę kroimy w słupki. Brokuły gotujemy al dente w lekko osolonej wodzie. Paprykę delikatnie grillujemy. Na talerzu umieszczamy brokuły, na których układamy bitki wołowe i paprykę.

## Składniki:

400 g łopatki wołowej

2 cebule

1 ząbek czosnku

1 czerwona papryka

½ łyżeczki słodkiej papryki

½ łyżeczki czosnku granulowanego

2 liście laurowe

3 ziarna ziela angielskiego

½ łyżeczki soli

¼ łyżeczki pieprzu

1 łyżka mąki

1 łyżka oleju

1 brokuł

1 i ½ szklanki wody