



PIECZONE ROLADKI WOŁOWE ZE SZPARAGAMI

- UDZIEC WOŁOWY (SKRZYDŁO) 4 kawałki po 150 g
- SZPARAGI ZIELONE 16 szt.
- MUSZTARDA FRANCUSKA
- SOS BBQ
- MIÓD LIPOWY 4 łyżki
- SEZAM
- OLEJ

1

Mięso cienko rozbijamy.
Z jednej strony smarujemy musztardą.

2

Szparagi obtłumujemy w miejscu tam gdzie „samo” pęka, spryskujemy olejem.

3

Na każdy kawałek mięsa kładziemy po 4 szparagi, zwijamy w roladkę, ciasno związujemy sznurkiem.
Każdą roladkę smarujemy sosem BBQ, układamy na blaszce do pieczenia, polewamy miodem i posypujemy sezamem.

4

Całość pieczemy, co jakiś czas podlewając sosem.
Czas pieczenia 50 minut temp 180 stopni C.
Podawać z risotto warzywnym.

SKAŁA TRUDNOŚCI: ○○○

CZAS PRZYGOTOWANIA: 120 min

