

## **Carpaccio**

### **(4 porcje) – danie białkowe**

400 g polędwicy wołowej

100 g rukoli i roszponki

20 ml oliwy z oliwek

sok z cytryny

sól

pieprz

sos Worcester lub sos sojowy jasny

Z polędwicy usuwamy resztki błon i tłuszczu, wycieramy ją, nacieramy łyżką oliwy, owijamy folią spożywczą i wkładamy do zamrażarki na 30 min. Liście rukoli i roszponki płuczemy, osuszamy. Polędwicę wyjmujemy z zamrażalnika, odwijamy z foli, kroimy na bardzo cienkie plasterki, rozkładamy na talerzach, skrapiamy oliwą, przybieramy liśćmi rukoli i roszponki. Przyprawy podajemy oddzielnie gdyż każdy przyprawia według swojego uznania. Wyśmienitym dodatkiem jest pokrojony lub starty parmezan, ale niestety jest on zbyt kaloryczny. Tak więc na ser pozwalamy sobie sporadycznie.

Wartość energetyczna 1 porcji 223kcal

Węglowodany 5,5g

Białko 22,5g

Tłuszcz 17,5g

