



Tradycyjna potrawa podawana zazwyczaj na rodzinnych imprezach lub niedzielnych obiadach, może dlatego, że jest ciut czasochłonna, gdyż zrazy muszą mieć czas na podduszenie się.

### Potrzeba:

- płaty wołowe (najlepsze z udźca),
- ogórki kwaszone (w zależności od wielkości 1/2 lub 1/3 ogórka na zraza),
- chleb razowy (kawałek na zraza),
- czosnek 2 szt. na sos i pół ząbku na każdego zraza,
- garść grzybów suszonych,
- mąka,
- 2 małe cebule,

- olej do smażenia,
- musztarda,
- 2 liście laurowe,
- kilka ziarenek pieprzu,
- kilka ziarenek suszonego jałowca,
- pieprz, mielony, czosnek granulowany, papryka ostra mielona, ewentualnie sól.

{gallery}zrazy{/gallery}

### Przygotowanie:

Wołowinę rozbić tłuczkiem na bardzo cienkie płaty. Lekko natrzeć olejem i oprószyć przyprawami - czosnkiem, papryką i pieprzem. Nie solić, bo solona wołowina twardnieje! Płaty nakryć folią spożywczą i włożyć do lodówki. Najlepiej, gdyby wołowina pozostała w lodówce przez noc, a co najmniej przez kilka godzin. Po wyjęciu z lodówki pozostawić chwilę w spokoju. W tym czasie można przygotować sos. Wcześniej grzyby suszone namoczyć w wodzie. Wodę z grzybami wlać do garnka. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, ziarenka pieprzu i owoce jałowca. Żeby ziarenka potem nie plątały się w sosie przyprawy zamykamy w zaparzarce do herbaty. Świetnie się sprawdza w tej roli. Cebulę pokroić w drobną kostkę, a czosnek posiekać. Zeszklić na patelni cebulkę i czosnek, dodać do grzybów w garnku i wszystko dusić na małym ogniu. Następnie zawijać zrazy. Wewnętrzną stronę płatów posmarować musztardą, położyć kawałek ogórka pociętego wzdłuż, chleb razowy, czosnek i cebulkę i zawinąć w rulon. Boki i koniec spiąć specjalnymi drutami, a jeśli ktoś takich nie ma to wykałaczkami. Zrazy obtoczyć w

mące i podsmażyć na patelni, żeby mięso zrobiło się brązowe. **Uwaga!** Zrazy podsmażyć (żeby zamknąć pory), a nie usmażyć, więc wystarczy zaledwie chwilka na gorącym oleju. Zrazy wsadzić do garnka i dusić na bardzo małym ogniu ok. 2 godzin od czasu do czasu mieszając i obracając.

Podaje się z kaszą gryczaną, pyzami, kluskami śląskimi lub makaronem (najlepiej typu rurki) polanymi sosem. Można też jeść z frytkami. Jako dodatek podaje się kapustę [&gt;&gt;&gt; czerwona kapusta \(zobacz przepis\)](#)

z cebulą, ogórki kwaszone lub

[&gt;&gt;&gt; bigos \(zobacz przepis\)](#)

. Przed podaniem ze zrazów wyjąć druty (wykałaczki). Solić (jeżeli ktoś ma taką potrzebę) w ostatniej fazie duszenia lub po podaniu na talerzu. SMACZNEGO!

### Nasza rada:

Jeśli zdecydujemy się zrobić się czerwoną kapustę w takiej ilości, że nie zostanie zjedzona od razu, to tej części, która nie trafi na stół nie mieszajmy z cebulą. Cebula szybko staje się gorzka, więc taka kapusta po nawet dość krótkim czasie jest nieapetyczna. Kapustę z cebulą najlepiej mieszać tuż przed podaniem na stół.