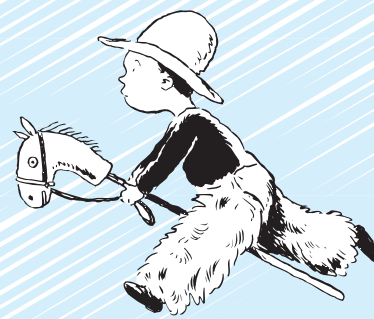


# WOŁOWINA

## w diecie dziecka



**Czy podać kawałek wołowiny na niedzielny obiad? Jest smaczna i ma wysoką wartość odżywczą, ale dietetycy przestrzegają, że nie należy jej jadać zbyt często. Czy powinna zatem znaleźć się w menu naszego przedszkolaka?**

**Nie ma przeszkód, by włączyć wołowinę do diety dziecka, ale na pewnych zasadach.**

- Nie za często i nie za dużo (wystarczy raz na dwa tygodnie).
- Podawaj ją z dużą ilością warzyw świeżych i gotowanych oraz owoców.
- Wybierz najchudszy kawałek z tuszki wołowej – polędwicę.
- Jeszcze bardziej wartościowa jest lekkostrawna cielęcina.
- Nie podawaj wołowiny dziecku uczulonemu na białka mleka.
- Duś mięso w niewielkiej ilości wody albo piecz bez tłuszczu.

## Soczysta pieczona cielęcina

### Składniki

- 1 kg cielęciny chudej bez kości, może być z udźca
- przyprawy wg upodobań

### Sposób przygotowania

Mięso umyj, osusz, natrzyj przyprawami. Używaj mało soli – wystarczy szczypta. Sól można także zastąpić ziołami, np.: bazylią, czarnym pieprzem, gałką muszkatołową, majerankiem, natką pietruszki, rozmarynem, selerem czy szalwią. Włóż do rękawa do pieczenia, usuń powietrze i odstaw na 1–2 dni w chłodne miejsce. Piekarnik rozgrzej do niewysokiej temperatury – 65–70° C. Piecz w zależności od wielkości kawałka od 4 do 7 godzin (1 kg – 5 godzin). Płyn, który został po pieczeniu, wykorzystaj do sosu. Mięso możesz po wyjęciu z rękawa przez 2–3 minuty opiec po obu stronach pod rozgrzanym grillem. Pieczeń podawaj pokrojoną w plastry grubości ok. 2 cm polane sosem. Po wystudzeniu cienko krojona jest doskonała do kanapek.

