

Antrykot pieczony z ziemniakami

Antrykot pieczony z ziemniakami jest wspaniałym daniem świątecznym. Można podać go z sałata lub gotowanymi warzywami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

160 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku, posiekany
1,3 kg antrykotu z 2 żebrami
2 duże ziemniaki

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać oliwę z czosnkiem, dokładnie natrzeć mięso. Ułożyć je w brytfannie, tłustą stroną do góry. Obłożyć z każdej strony ziemniakami.
- 2) Piec bez przykrycia 1 i 3/4–2 i 1/2 godziny w temperaturze

180°C, aż mięso będzie odpowiednio wypieczone. Termometr wbity w mięso pokazuje 65°C, gdy pieczeń jest półkrwista, 70°C, gdy jest średnio wypieczona, i 75°C, gdy jest mocno wypieczona. Odstawić na 10 minut. Pokroić.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1807 kcal, 120 g tłuszczów (w tym 46 g NKT), 370 mg cholesterolu, 309 mg sodu, 67 g węglowodanów, 6 g błonnika, 109 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock