# Grillowane steki z wołowiny

Choć łata, doskonałe źródło białka, witamin i mikroelementów, jest nieco chudsza niż niektóre inne kawałki wołowiny, smakuje wybornie. Zamarynowana w zdrowym domowym sosie barbecue, z pewnością zachwyci każdego domownika.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Łatwe

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

20 minut

**LICZBA PORCJI:**

4

---

**SKŁADNIKI:**

2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 mała cebula, posiekana
1/2 szklanki sosu pomidorowego
2 łyżki octu z czerwonego wina
2 łyżki brązowego cukru
1 łyżka sosu worcester
1/4 łyżeczki soli
450 g łaty wołowej

**PRZYGOTOWANIE:**

1) W dużej torebce foliowej ze szczelnym zamknięciem wymieszać

czosnek z cebulą, sosem pomidorowym, octem, brązowym cukrem i sosem worcester. Włożyć mięso, zamknąć szczelnie torebkę i potrząsnąć, by mięso pokryło się marynatą. Wstawić do lodówki na 6 godzin lub na całą noc.

2) Rozgrzać opiekacz lub grill węglowy. Wyjąć steki z marynaty (zachować ją). Ułożyć w odległości 5 cm od źródła ciepła, piec 13 minut, aż wetknięty w mięso termometr wskaże temperaturę 60°C (stek będzie średnio krwisty). Przełożyć na deskę do krojenia.

3) Tymczasem wlać do rondelka marynatę, doprowadzić do wrzenia i gotować 4 minuty. Pokroić mięso na plastry i podawać z tak przyrządzonym sosem.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 219 kcal, 25 g białka, 11 g węglowodanów, 1 g błonnika, 8 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 40 mg cholesterolu, 415 mg soli

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*