Grillowany stek z pieczarkami

Mięso wołowe zawiera sporo żelaza, a warzywa są pełne witamin. Razem tworzą pożywne i zdrowe danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
4 cienkie talarki czerwonej cebuli
4 duże pieczarki, bez nóżek
tłuszcz w spreju, do smażenia
2 plastry antrykotu bez kości (350 g każdy)
1/2 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku
3 małe, dojrzałe pomidory
natka pietruszki, grubo posiekana, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Mocno rozgrzać patelnię grillową i oliwę w garnku. Wrzucić

do niego czosnek, smażyć 2 minuty na średnim ogniu i przełożyć do miski. Przelać do niej także oliwę z garnka.

2) Spryskać tłuszczem w spreju plastry cebuli i kapelusze pieczarek.

3) Grillować cebulę i pieczarki 2 minuty z każdej strony, aż się przyrumienią. Pokroić grzyby na grube kawałki i wrzucić razem z cebulą do miski z oliwą i czosnkiem, wymieszać.

4) Przekroić każdy plaster mięsa w poprzek na dwa równe kawałki. Osuszyć papierowym ręcznikiem, posypać solą i pieprzem. Spryskać niewielką ilością tłuszczu w spreju.

5) Grillować steki około 4 minut, aż pojawią się na nich ciemne paski. Odwrócić na drugą stronę i grillować jeszcze 2–3 minuty, aby były średnio wypieczone, lub nieco dłużej.

6) Pokroić każdy pomidor na 4 plasterki. Ułożyć po 3 plasterki na każdym steku. Na wierzch nałożyć pieczarki. Posypać natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 265 kcal, 40 g białka, 10 g tłuszczów, 3,5 g tłuszczów nasyconych, 3 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 0,8 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock