Kotlety cielęce po toskańsku

Do takich kotletów można podać nie tylko warzywa z grilla, ale też kolorową sałatkę warzywną. Dobrym dodatkiem jest także sałatka ziemniaczana z ogórkiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 duże marchewki
2 pomidory
250 g zielonej fasolki szparagowej
2 małe czerwone cebule
4 kotlety cielęce z polędwicy lub rostbefu (ok. 150 g każdy)
świeżo zmielony czarny pieprz
1 łyżeczka świeżego rozmarynu, posiekanego
sól

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać składniki marynaty, potrząsając nimi w zakręcanym słoiku.

2) Obrać marchewki i pokroić w cienkie słupki. Pokroić pomidory w ćwiartki, a te jeszcze wzdłuż na pół. Obrać cebule i pokroić je w krążki. Kotlety obficie obsypać pieprzem z obu stron. Włożyć wraz z warzywami do płaskiej formy. Zalać marynatą i dobrze wymieszać. Marynować przez 15 minut.

3) Rozpalić grill.

4) Wyjąć kotlety z formy i ułożyć na grillu. Wyłożyć warzywa wraz z rozmarynem na tacce z folii aluminiowej. Piec kotlety po 7 minut z każdej strony, aż będą brązowe z zewnątrz, a w środku jeszcze różowe. W tym samym czasie dusić na grillu warzywa na tacce około 6 minut, często mieszając. Doprawić solą i pieprzem.

5) Rozłożyć warzywa na dwóch talerzach, położyć na nich kotlety. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 290 kcal, 31 g białka, 15 g tłuszczów, 8 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock