Pieczeń wołowa z pieprzem

Delikatny, chudy rumsztyk to danie na specjalną okazję, niskokaloryczne, o niewielkiej zawartości cholesterolu. Pieczeń wołową z pieprzem doprawia się świeżym rozmarynem, miętą i musztardą, które doskonale podkreślają smak mięsa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

195 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1,8 kg rumsztyku bez kości
2 łyżki musztardy dijon
1 łyżka grubo zmielonego pieprzu
1 łyżka świeżego rozmarynu, posiekanego
1 łyżka świeżej mięty, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć mięso na ruszcie, posmarować musztardą. Posypać pieprzem, rozmarynem i miętą.

2) Piec 2 i 1/4–3 godziny w temperaturze 180°C. Termometr

wbity w mięso pokazuje 65°C, gdy pieczeń jest półkrwista, 70°C, gdy jest średnio wypieczona, i 75°C, gdy jest mocno wypieczona.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 141 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 60 mg cholesterolu, 96 mg sodu, 1 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 21 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock