

Pikantne tosty ze stekiem

Te tosty świetnie sprawdzą się podczas rodzinnego grilla.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

1 i 1/2 łyżeczki chili w proszku

1/2 łyżeczki oregano, suszonego lub świeżego

1/2 łyżeczki pieprzu

150 ml pikantnego soku pomidorowo-warzywnego

3 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki

2 szklanki kukurydzy z puszki

2 cebulki dymki, pokrojone w cienkie krążki

1 mała czerwona papryka, pokrojona w kostkę

370 g łaty wołowej bez kości, okrojonej z tłuszczu

1 długa bułka (ok. 250 g), przekrojona na pół wzdłuż, a następnie w poprzek na ćwiartki

1 ząbek czosnku, przekrojony na pół

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w małej misce kmin rzymski z chili w proszku, oregano i pieprzem. Wlać sok pomidorowo-warzywny i sok z limonki do dzbanka z podziałką. Dodać 2 i 1/2 łyżeczki przypraw do soku.

2) Starannie wymieszać 125 ml soku z kukurydzą, cebulą dymką i czerwoną papryką w średniej misce. Przechowywać w lodówce do czasu podania.

3) Lekko nasmarować płytę lub ruszt grilla, zamknąć pokrywę (jeśli używamy) i mocno rozgrzać. Natrzeć mięso z obu stron resztą mieszanki przypraw. Piec bezpośrednio nad ogniem, aż wołowina będzie średnio wypieczona, po około 4 minuty z obu stron. Zdjąć z grilla i odstawić na 10 minut, a następnie pokroić ukośnie na cienkie plasterki, w poprzek włókien.

4) Ułożyć bułkę na grillu, przekrojoną stroną do góry, bezpośrednio nad ogniem. Lekko opiekać około 30 sekund. Nasmarować opieczoną stronę bułki przekrojonym czosnkiem i posmarować resztą sosu. Włożyć ponownie na ruszt, przekrojoną stroną do góry, wysoko nad źródła ognia i z zamkniętą pokrywą (jeśli używamy). Opiekać około minuty, aż bułka przyrumieni się lekko. Nałożyć plasterki mięsa na bułkę i podawać z sosem kukurydzianym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 416 kcal, 30 g białka, 9 g tłuszczów, 54 g węglowodanów