

Poładwica surf'n'turf

To wykwintne danie jest idealne na święta, niedzielny obiad lub na przyjęcie. Poładwica wołowa i krewetki stanowią pyszne połączenie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka cebuli, drobno posiekanej
1 ząbek czosnku, posiekany
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki masła
1/4 szklanki wywaru wołowego
16 surowych krewetek królewskich
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
4 steki z poładwicy wołowej, każdy grubości 4–5 cm

PRZYGOTOWANIE:

1) Podgrzać na patelni po 1 łyżce oliwy i masła, wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć, aż zmiękną. Wlać wywar i dusić

minutę, cały czas mieszając. Dodać krewetki, dusić 3–5 minut, aż staną się różowe. Dodać pietruszkę.

2) Nakroić każdy stek z boku, do trzech czwartych szerokości, tak aby powstały kieszonki. Włożyć do każdej po trzy krewetki. Pozostałe krewetki i sos zachować do dekoracji.

3) Rozgrzać na patelni resztę oliwy i masła. Położyć steki. Smażyć z obu stron, aż mięso osiągnie pożądany stopień wysmażenia. Nałożyć na wierzch resztę krewetek i połać sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 453 kcal, 30 g tłuszczów (w tym 11 g NKT), 205 mg cholesterolu, 282 mg sodu, 1 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 43 g białka