Polędwica wołowa z sosem grzybowym

Polędwica wołowa jest wytwornym daniem. Subtelny smak zawdzięcza sosowi grzybowemu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 steki z polędwicy wołowej
1/2 szklanki czerwonego wytrawnego wina
1 łyżeczka mąki
1/2 szklanki wywaru wołowego, niesłonego
po 1 łyżeczce sosu do steków, sosu worcester i keczupu
1/2 łyżeczki gorczycy w proszku
110 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
1/4 łyżeczki pieprzu
1/8 łyżeczki soli
1 łyżka szczypiorku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrumienić steki z obu stron na patelni spryskanej olejem w aerozolu. Zdjąć z patelni, odstawić w ciepłe miejsce.

2) Zmniejszyć ogień. Wlać wino, zamieszać, zeskrobać to, co przywarło do dna. Gotować 3 minuty, aż połowa sosu odparuje. Rozrobić mąkę z wywarem, wlać na patelnię. Dodać sos do steków, sos worcester, keczup i gorczycę. Zagotować.

3) Przełożyć steki na patelnię, dodać pieczarki. Smażyć steki po 5 minut z każdej strony, aż mięso osiągnie pożądany stopień wysmażenia. Posypać pieprzem i solą oraz szczypiorkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 stek z sosem zawiera: 255 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 72 mg cholesterolu, 422 mg sodu, 7 g węglowodanów, 3 g błonnika, 26 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock