

# Połędwica wołowa z ziołami

Jeśli zostanie trochę pieczonej wołowiny z poprzedniego dnia, można pokroić ją na wąskie paseczki, dodać cebulę, paprykę i dressing do sałatek, a następnie wymieszać i wstawić do lodówki, aby sałatka się przegryzła.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

## LICZBA PORCJI:

12

---

## SKŁADNIKI:

2 kg połędwicy wołowej, przekrojonej na pół  
1/2 szklanki oliwy z oliwek  
2 cebule dymki, drobno posiekane  
2 ząbki czosnku, posiekane  
po 1 łyżce suszonej bazylii, tymianku i rozmarynu, pokruszonego  
1 łyżka octu balsamicznego  
1 łyżka musztardy dijon  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka pieprzu

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Włożyć mięso do torebki foliowej z zamknięciem. Wymieszać pozostałe składniki i wlać marynatę do torebki. Obtoczyć mięso w marynacie. Włożyć do lodówki na całą noc.
- 2) Odsączyć mięso z marynaty, ułożyć na grillu, bezpośrednio nad ogniem.
- 3) Piec 10–15 minut, często przewracając na drugą stronę. Przesunąć znad ognia na bok.
- 4) Przykryć i piec jeszcze 20–25 minut.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

120 g polędwicy zawiera: 256 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 95 mg cholesterolu, 129 mg sodu, 1 g węglowodanów, 1 g błonnika, 32 g białka