Polędwica 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 polędwicy 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock