

# Rołada wołowa ze szpinakiem, marchewką i czerwoną papryką

Ta prosta przystawka to mozaika kolorów i smaków. Dostarcza ona licznych substancji chroniących twoje serce.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

1/2 szklanki czerwonego wina  
1/3 szklanki niezbyt słonego sosu sojowego  
2 łyżki cukru  
1 łyżeczka granulowanego czosnku  
750 g steku wołowego (w dwóch plastrach, płasko rozłożonych)  
170 g świeżych liści szpinaku  
4 grubo posiekane szalotki  
szczypta soli  
500 g startej marchewki  
340 g pieczonej czerwonej papryki ze słoika

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) W plastikowej torebce lub pojemniku wymieszać czerwone wino, sos sojowy, cukier i czosnek. Wrzucić mięso. Potrząsnąć, aby całe mięso pokryło się marynatą. Wstawić do lodówki co najmniej na 2 godziny, ale nie na dłużej niż 4 godziny.
- 2) Wypłukać szpinak. Wilgotne liście włożyć do średniej wielkości garnka, postawić na średnim ogniu. Zblanszować, mieszając, przez minutę. Przenieść na talerz, odstawić do wystygnięcia.
- 3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C.
- 4) Wyjąć mięso z marynaty. Osuszyć. Odstawić naczynie z marynatą. Rozłożyć na mięsie warstwę szpinaku, a na niej szalotkę. Posolić. Na wierzchu rozłożyć tartą marchewkę, a następnie paprykę. Zawinąć mięso tak, żeby warzywa znalazły się w środku. Spiąć w kilku miejscach wykałaczkami. Umieścić roladę – złączeniem do dołu – na głębokiej blasze do pieczenia. Wierzch posmarować marynatą.
- 5) Piec 15 minut. Połać roladę sokiem, który puści mięso. Piec jeszcze 20 minut albo dłużej – zależnie od tego, jak mocno wypieczone mięso lubimy. Po upieczeniu odstawić na 10 minut.
- 6) W małym rondelku zagotować resztę marynaty, aż zgęstnieje. Odstawić.
- 7) Mięso pokroić skośnie na grube plastry. Na talerze nalać nieco marynaty i ułożyć plastry mięsa.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 229 kcal, 21 g białka, 15 g węglowodanów, 9 g tłuszczów, 4 g NNKT, 48 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 738

mg sodu

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*