

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