# Rolada 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. Polać 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*