Roladki wołowe z grilla

Roladki wołowe każdemu będą smakować. Piecze się je na grillu, dzięki czemu nabierają ciekawego smaku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 płat łaty wołowej bez kości, o wadze 700 g
1/4 szklanki oliwy z oliwek
2 łyżki czerwonego octu winnego
2 łyżeczki sosu worcester
2 łyżeczki włoskiej mieszanki ziół do sałaty
1 i 1/2 łyżeczki suszonego czosnku
1 i 1/2 łyżeczki pieprzu
1 łyżeczka soli ziołowej
8 plasterków bekonu lub chudego boczku, usmażonych i pokruszonych
2 ząbki czosnku, posiekane
1/4 szklanki natki pietruszki, posiekanej
1/2 cebuli, drobno posiekanej
1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozbić mięso do grubości 6 mm. Wymieszać w dużej torebce foliowej z zamknięciem oliwę z octem, sosem worcester, włoską mieszanką ziół, suszonym czosnkiem, 1 łyżeczką pieprzu i solą ziołową. Włożyć mięso.

2) Zamknąć torebkę, obtoczyć mięso w marynacie. Włożyć do lodówki na 8 godzin. Odsączyć.

3) Wymieszać bekon lub boczek z czosnkiem, natką pietruszki, cebulą, solą i pieprzem. Posypać mięso pośrodku, zachowując wokół krawędzi brzeg o szerokości 2,5 cm. Zwinąć roladę. Związać nicią kuchenną. Pokroić na roladki długości 3 cm.

4) Piec na grillu, bez przykrycia, po 10–12 minut z każdej strony, aż mięso osiągnie pożądany stopień wypieczenia. Usunąć nić.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 265 kcal, 17 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 61 mg cholesterolu, 663 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 25 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock