

Rostbef z pieprzem

Soczysty rostbef z pieprzem. Jego wspaniały smak podkreśla specjalny sos chrzanowy domowej roboty. Rostbef z sosem to doskonały pomysł na obiad ze znajomymi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

155 minut (w tym 150 minut pieczenie) + odstanie

LICZBA PORCJI:

10-12

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżka pieprzu ziołowego
2 ząbki czosnku, posiekane
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
1/4 łyżeczki soli
2,5 kg rostbefu

SOS CHRZANOWY

250 ml śmietany
2 łyżki soku z cytryny
2 łyżki mleka
2 łyżki chrzanu
1 łyżka musztardy dijon

1/4 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać 5 pierwszych składników. Natrzeć mięso. Ułożyć na ruszcie, tłustą stroną do góry.

2) Piec 2,5 do 3 godzin w temperaturze 160°C. Termometr wbity w mięso pokazuje 65°C, gdy pieczeń jest półkrwista, 70°C, gdy jest średnio wypieczona, i 75°C, gdy jest mocno wypieczona. Odstawić pieczeń na 10 minut.

3) Wymieszać składniki sosu. Podawać z rostbefem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

120 g pieczeni z sosem zawiera 228 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 83 mg cholesterolu, 211 mg sodu, 3 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 30 g białka