Sałatka nicejska z wołowiną

Na tę pożywną francuską sałatkę składa się lekko obsmażony rumsztyk ułożony na różnokolorowej mieszance warzyw i polany musztardowym sosem winegret. Najlepiej podawać ją z ciepłą bagietką.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 gruby rumsztyk, okrojony z tłuszczu (ok. 340 g)
grubo zmielony czarny pieprz
1/4 łyżeczki suszonych ziół prowansalskich
500 g małych, młodych ziemniaków, oskrobanych
200 g fasolki szparagowej
200 g bobu, świeżego lub mrożonego
200 g pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na połówki
100 g zielonych i czarnych oliwek bez pestek
2 łyżki szczypiorku, posiekanego
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
100 g młodego szpinaku
3 serca sałaty rzymskiej, podzielone na osobne listki

Musztardowy sos winegret
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka czerwonego octu winnego
2 łyżeczki musztardy dijon
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Wytrzeć mięso do sucha papierowym ręcznikiem. Posypać z obu stron pieprzem i ziołami prowansalskimi. Odstawić.

2) Wrzucić ziemniaki do rondla z wrzątkiem i gotować 10 minut. Dodać fasolkę szparagową i bób. Gotować jeszcze 5 minut, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż kruche. Przełożyć do cedzaka i polać zimną wodą.

3) Włożyć ziemniaki, fasolkę i bób do dużej miski. Dodać pomidory, oliwki, szczypiorek i natkę pietruszki. Odstawić.

4) Rozgrzać mocno żeliwną patelnię grillową lub teflonową. Wrzucić stek i smażyć, aby był odpowiednio wysmażony. Przełożyć na talerz i pozostawić na 5 minut.

5) Wymieszać wszystkie składniki sosu z 2 łyżkami wody oraz solą i pierzem do smaku w słoiku z zakrętką, potrząsając nim.

6) Pokroić rumsztyk na plasterki grubości około 5 mm i dodać do warzyw. Wlać do sosu soki z mięsa, które zebrały się na talerzu. Polać nim sałatkę i wymieszać. W dużej, płaskiej salaterce lub na dużym półmisku ułożyć szpinak i listki sałaty. Wyłożyć na nie sałatkę z mięsem i natychmiast podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 312 kcal, 37 g białka, 17 g tłuszczów (w tym

4 g NKT), 84 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 10 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock