Sałatka z makaronem i wołowiną

Oryginalna potrawa, która z powodzeniem może zastąpić danie główne. Dodane do niej kiełki sojowe dostarczają witaminy C, błonnika i kwasu foliowego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

200 g kiełków soi
200 g drobnego makaronu w kształcie gwiazdek
3 łyżki oliwy z oliwek
15 g natki pietruszki, posiekanej
skórka otarta z 1 limonki; owoc zachowany na później
85 g rukwi wodnej
400 g serc karczochów z puszki, pokrojonych w ćwiartki
400 g wołowiny (plaster grubości 2 cm)
1 czerwona cebula, przekrojona na pół i cienko pokrojona
400 g rzodkiewek, pokrojonych
2 łyżki miodu

4 łyżki octu jabłkowego
sól i mielony czarny pieprz, do smaku

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić kiełki soi do dużego garnka. Wlać gorącą wodę, doprowadzić do wrzenia i gotować 3 minuty. Odcedzić kiełki. Zagotować w tym samym garnku świeżą wodę. Wrzucić makaron. Gotować, aż będzie miękki. Odcedzić i przełożyć z powrotem do garnka. Dodać łyżkę oliwy, natkę pietruszki i skórkę z limonki, starannie wymieszać.

2) Nałożyć makaron na cztery duże talerze. Rozłożyć na nim rukiew wodną, karczochy i kiełki soi. Pokroić limonkę na osiem cząstek, ułożyć na brzegach talerzy.

3) Rozgrzać łyżkę oliwy na patelni, na dużym ogniu. Włożyć wołowinę, smażyć 2 minuty z każdej strony, od czasu do czasu dociskając do dna, by mocno się przyrumieniła – będzie wówczas lekko krwista w środku. (Jeśli ma być dobrze wysmażona, należy zmniejszyć ogień i smażyć ją dodatkowo 1–2 minuty z każdej strony). Przełożyć mięso na podgrzany talerz, przykryć folią aluminiową.

4) Rozgrzać resztę oliwy na patelni. Wrzucić cebulę i smażyć minutę, mieszając. Wyjąć łopatką, rozłożyć na sałacie. Włożyć rzodkiewkę na patelnię, smażyć minutę na średnim ogniu, mieszając. Zestawić z ognia. Dodać miód i ocet, wymieszać.

5) Polać rzodkiewkę sosem, który wypłynie z mięsa. Doprawić solą do smaku. Pokroić cienko wołowinę, ułożyć na sałatce. Posypać pieprzem. Dodać rzodkiewkę. Skropić sosem miodowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 468 kcal, 34 g białka, 14 g tłuszczów, 3 g tłuszczów nasyconych, 54 g węglowodanów, 8 g błonnika, 0,3 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock