Smażone steki wołowe z włoskim sosem

Chude steki smaży się błyskawicznie, a smakują wybornie z sosem pomidorowym wzbogaconym odrobiną wina, czosnkiem, oliwkami i kaparami. Podawać z makaronem tagliatelle i sałatą z dodatkiem zielonej papryki pokrojonej w paseczki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 steki wołowe z rumsztyku albo antrykotu, okrojone z tłuszczu (ok. 125 g każdy)
2 łyżki oliwy z oliwek
1 cebula, drobno posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
100 ml białego lub czerwonego wina
300 g makaronu tagliatelle
1 łyżka kaparów, odsączonych i wypłukanych
12 czarnych lub zielonych oliwek, przekrojonych na połówki

2 łyżki posiekanej świeżej bazylii plus listki do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Doprawić i usmażyć steki Posmarować steki z obu stron łyżką oliwy i posypać odrobiną pieprzu. Rozgrzać dużą patelnię, wrzucić steki i smażyć (w razie konieczności w dwóch porcjach) po około 21/2 minuty z każdej strony, jeśli chcemy, by były krwiste, po 4 minuty, jeśli wolimy średnio wysmażone, oraz po 7 minut, by były dobrze wysmażone. Przełożyć łyżką cedzakową na talerz i trzymać w cieple.

2) Przyrządzić sos Wlać resztę oliwy na patelnię. Wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć na małym ogniu 5 minut, aż zmiękną. Dodać pomidory i wino. Wymieszać i dusić na małym ogniu 5–10 minut, mieszając od czasu do czasu, żeby rozdrobnić pomidory, aż utworzy się sos.

3) Ugotować makaron W czasie duszenia sosu wrzucić makaron do rondla z wrzątkiem i gotować 8 minut lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedzić. Wrzucić do sosu kapary, oliwki i bazylię. Doprawić solą i pieprzem.

4) Rozgrzać steki Włożyć steki z powrotem na patelnię i rozgrzać, polewając je sosem. Rozdzielić makaron na 4 talerze i posypać listkami bazylii. Ułożyć steki na makaronie i polać sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja • 469 kcal • 38 g białka• 14 g tłuszczów (w tym 3 g NKT) • 48 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock