Stek z grilla z ziemniakami w glazurze musztardowej

W tym przepisie chudy stek wołowy marynowany jest w zalewie miodowo-musztardowej i podawany z ziemniakami, które najpierw gotujemy, potem obtaczamy w tej samej zalewie i opiekamy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 łyżki musztardy dijon
1 łyżka płynnego miodu
1 łyżka octu cydrowego
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
1/4 łyżeczki pieprzu
500 g steku z polędwicy lub udźca wołowego
750 g młodych ziemniaków, przekrojonych na pół
1 duża cebula, pokrojona na 8 cząstek
1 pęczek rukwi wodnej, pozbawionej twardych łodyżek

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużej misce utrzeć musztardę z miodem, octem, czosnkiem i pieprzem. Włożyć mięso do płytkiego naczynia. Odmierzyć 2 łyżki zalewy musztardowej i posmarować nią stek. Marynować 30 minut w temperaturze pokojowej lub przez całą noc w lodówce.

2) Włożyć ziemniaki do dużego rondla z wrzątkiem i gotować 10 minut, aż lekko zmiękną. Odlać wodę, wrzucić do dużej miski z zalewą i starannie w niej obtoczyć. Łyżką cedzakową przełożyć na ruszt opiekacza, pozostawiając miejsce na cząstki cebuli i mięso.

3) Rozgrzać opiekacz. Obtoczyć cebulę w zalewie. Ułożyć na ruszcie.

4) Położyć stek na ruszcie obok ziemniaków i cebuli, 8 cm poniżej grzałki. Opiekać 8 minut, w połowie czasu przewrócić wszystko na drugą stronę. Wyjąć mięso i odstawić na 5 minut przed pokrojeniem. Podawać z rukwią wodną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 344 kcal, 33 g białka, 7 g tłuszczów w tym 2,5 g NKT, 74 mg cholesterolu, 37 g węglowodanów w tym 8 g cukrów, 2 g błonnika, 522 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock