

Stek z reliszem z papryki i kaparów

Ten stek można podawać z zieloną sałata i pieczonymi ziemniakami z masłem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 plastry polędwicy wołowej (ok. 225 g każdy)

2 łyżki kaparów

270 g pieczonej papryki, pokrojonej w paski

60 ml czerwonego octu winnego i trochę do skropienia

150 g mieszanej sałaty lub rukoli

PRZYGOTOWANIE:

1) Posmarować steki oliwą, doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Posiekać kapary i wymieszać z papryką, odrobiną oliwy ze słoika i octem winnym.

2) Rozgrzać patelnię grillową do wysokiej temperatury. Smażyć steki bez przewracania 3–4 minuty lub do chwili, gdy na powierzchni pojawią się kropelki. Przewrócić steki i smażyć tak długo, aż będą odpowiednio wysmażone. Przełożyć mięso na talerz i odstawić na 4 minuty.

3) Włożyć sałatę do miski i doprawić oliwą z oliwek extra virgin oraz octem winnym. Wymieszać.

4) Ułożyć na stekach łyżkę papryki z kaparami i podawać z sałatą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 357 kcal, 47 g białka, 17 g tłuszczów (6 g NKT), 4 g węglowodanów (2 g cukrów), <1 g błonnika, 338 mg sodu