

# Stek z rusztu z pomidorami, cebulą i pieczarkami

Ciepła pogoda i grill to świetna okazja na eksperymenty. Jednym z nich może być nasz stek z warzywami.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek  
2 ząbki czosnku, rozgniecione  
4 grube plastry czerwonej cebuli  
4 duże pieczarki bez nóżek  
oliwa z oliwek w aerozolu  
2 steki wołowe bez kości  
(ok. 350 g każdy)  
1/2 łyżeczki soli  
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu  
3 pomidory, każdy pokrojony na 6 plasterków  
szczypiorek lub natka pietruszki, posiekane

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Rozgrzać ruszt (na przykład grill elektryczny). Rozgrzać oliwę w małym rondelku na średnim ogniu. Dodać czosnek. Smażyć 2 minuty. Zlać oliwę z czosnkiem do dużej miski.
- 2) Pokryć plastry cebuli i pieczarki z obu stron oliwą w aerozolu.
- 3) Opiekać cebulę i pieczarki na ruszcie po 2 minuty z każdej strony. Pokroić pieczarki w grube plasterki. Dodać je razem z cebulą do oliwy z czosnkiem. Wstrząsnąć tak, aby się nim pokryły. Powstanie w ten sposób sos grzybowo-cebulowy.
- 4) Pokroić steki w poprzek na 3 równe części. Przyprawić pieprzem i solą. Spryskać olejem w sprayu.
- 5) Opiekać steki na ruszcie 3–4 minuty, aż na mięsie widoczne będą brązowe ślady. Odwrócić. Opiekać jeszcze 2–3 minuty, jeśli mięso ma być średnio wypieczone, albo nieco dłużej.
- 6) Ułożyć na każdym steuku 3 plastry pomidora. Połączyć sosem grzybowo-cebulowym. Można posypać z wierzchu zieleniną.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 305 kcal, 23 g białka, 20 g tłuszczów, 8 g węglowodanów