# 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 steku 3 plastry pomidora. Polać sosem grzybowo-cebulowym. Można posypać z wierzchu zieleniną.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

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

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*