

Steki czosnkowe z grilla

Idealny pomysł na unikalną potrawę z grilla w amerykańskim stylu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

10 ząbków czosnku
1 i 1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka soku z cytryny
2 łyżeczki sosu worcester
4 steki z rostbefu lub antrykotu wołowego, każdy grubości 3 cm

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgnieść czosnek z solą i pieprzem. Dodać oliwę, sok z cytryny i sos worcester. Wymieszać.
- 2) Piec steki na średnim ogniu na grillu, pod przykryciem,

mniej więcej po 7 minut z każdej strony, aż mięso osiągnie pożądany stopień wypieczenia.

3) Przez kilka ostatnich minut pieczenia smarować mięso przygotowanym wcześniej sosem czosnkowym. Przed podaniem odstawić steki co najmniej na 5 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 525 kcal, 38 g tłuszczów (w tym 13 g NKT), 124 mg cholesterolu, 1013 mg sodu, 3 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 41 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock