

# Steki z jagnięciny z rozmarynem

Jagnięcina wyjątkowo dobrze smakuje z aromatycznym sosem z czerwonej cebuli, czosnku, rozmarynu i czarnych oliwek. Podawane do niej purée z fasoli flageolet jest pyszne, a do tego bogate w błonnik. Wspaniałym dodatkiem są zielone warzywa, takie jak grilowana cukinia czy świeży szpinak z patelni.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 duże czerwone cebule, cienko pokrojone
- 3 ząbki czosnku, drobno pokrojone
- 10 gałązek rozmarynu, długości 2,5 cm
- 4 chude steki z jagnięciny
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 4 łyżki czerwonego wina
- 30 g czarnych oliwek, pokrojonych w plasterki

1 łyżeczka cukru  
200 ml wywaru z warzyw

### **Purée z fasoli flageolet i czosnku**

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin  
3 ząbki czosnku  
800 g fasoli flageolet z puszki, odsączonej  
5 łyżek wywaru z warzyw  
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej  
sól i pieprz

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać oliwę z oliwek na dużej patelni. Dodać cebulę, czosnek, 6 gałązek rozmarynu i smażyć na średnim ogniu 10 minut, często mieszając, aż cebula zmięknie i lekko się przyrumieni.

2) Przygotować purée z fasoli i czosnku: rozgrzać oliwę z oliwek w rondlu, włożyć obrane ząbki czosnku i smażyć na bardzo małym ogniu 4–5 minut, aż zmiękną. Dodać fasolę flageolet, wlać wywar, przykryć rondel i gotować na małym ogniu 4–5 minut. Rozgnieść fasolę i czosnek na gładkie purée, doprawić solą i pieprzem, dodać natkę pietruszki i zamieszać. Odstawić w ciepłe miejsce.

3) Przesunąć cebulę na brzeg patelni, a na środku ułożyć steki z jagnięciny. Smażyć 3–4 minuty z każdej strony.

4) Wyjąć steki z patelni i ułożyć na ogrzanych talerzach. Wlać ocet balsamiczny i wino na patelnię, dodać oliwki oraz cukier i podgrzewać na dużym ogniu, aż większość płynu wyparuje. Wlać wywar i gotować minutę. Połączyć jagnięcinę sosem. Przybrać pozostałymi gałązkami świeżego rozmarynu i podawać z purée z fasoli.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 500 kcal, 40 g białka, 21 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 38 g węglowodanów (w tym 12 g cukrów), 12 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*