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 grillowana 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. Polać 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