

Steki z miecznika z patelni, z sałatką meksykańską

Ta potrawa jest pełna kolorów! Pyszne steki z miecznika wspaniale wyglądają podane z sałatką z czerwonej fasoli przygotowaną jak meksykańska salsa, z dodatkiem awokado. Najlepszym dodatkiem do ryby jest ryż – biały lub brązowy, albo podgrzane pszenne tortille.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 ząbek czosnku, posiekany
1/2 łyżeczki mielonej kolendry
4 steki z miecznika (razem ok. 450 g)
2 awokado
6 dojrzałych podłużnych pomidorków, pokrojonych
1 czerwona cebula, posiekana
1 świeża czerwona papryczka chili, posiekana
6 łyżek świeżej kolendry, posiekanej

sok z 2 limonek

400 g czerwonej fasoli kidney z puszki, odsączonej

sól i pieprz

85 g liści różnych sałat, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać oliwę z czosnkiem i mieloną kolendrą, doprawić solą i pieprzem. Posmarować tą mieszaniną steki z miecznika z obu stron.

2) Rozgrzać patelnię grillową lub teflonową. Smażyć steki 3–5 minut z każdej strony (mięso w środkowej części powinno pozostać lekko szkliste; miecznik smażony zbyt długo stanie się suchy).

3) Przygotować sałatkę. Obrać awokado, usunąć pestkę, posiekać miąższ. Dodać pomidory, cebulę, papryczkę chili, kolendrę, czerwoną fasolę oraz sok z limonki. Wymieszać. Doprawić i ponownie wymieszać.

4) Podawać steki z sałatką, przybrane liśćmi różnych sałat.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 460 kcal, 31 g białka, 26 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 27 g węglowodanów (w tym 10 g cukru), 11 g błonnika