# Steki z szynki z ananasem i mango

To zdrowe danie doskonale nadaje się na kolację dla dzieci. Wystarczy wstawić na krótko do opiekacza okrojone z tłuszczu steki z szynki, nałożyć na wierzch krążki ananasa i polać czatnejem z mango.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Łatwe

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

30 minut

**LICZBA PORCJI:**

4

---

**SKŁADNIKI:**

250 g ryżu długoziarnistego
2 steki z szynki, okrojone z tłuszczu (ok. 225 g każdy)
225 g ananasa z puszki
2 łyżki czatneju z mango
300 ml soku pomarańczowego
100 g mrożonego groszku
100 g mrożonej kukurydzy
1 łyżka mąki kukurydzianej
pieprz

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Wrzucić ryż do wrzątku i gotować 10–12 minut lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie miękki.

2) Rozgrzać mocno opiekacz. Przekroić steki na połówki i ponacinać krawędzie, by nie wyginały się podczas opiekania. Ułożyć na dnie brytfanny 5 cm poniżej grzałki i opiekać przez 5 minut.

3) Obrócić na drugą stronę. Odsączyć krążki ananasa, zachować sok. Przekroić każdy na pół. Ułożyć po dwie połówki na każdym steku i poprószyć odrobiną pieprzu. Wyłożyć na wierzch nieco czatneju z mango. Wymieszać sok z ananasów z sokiem pomarańczowym i polać steki. Wstawić do opiekacza na kolejne 5 minut.

4) Dodać mrożone warzywa do rondla z ugotowanym ryżem i wymieszać. Podgrzewać 2 minuty, a następnie odlać. Przełożyć na talerze, a obok ułożyć po jednym steku z ananasem.

5) Przelać sos z brytfanny do małego rondla, dodać mąkę kukurydzianą, wymieszać i doprowadzić do wrzenia. Gotować, mieszając, 1–2 minuty, aż zgęstnieje. Doprawić sos do smaku pieprzem, a następnie skropić nim ryż i steki.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 502 kcal, 27 g białka, 10 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 81 g węglowodanów (w tym 18 g cukrów), 3 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*