

# Zielona sałatka z rumsztykiem

Ciemnozielone warzywa, pełne witamin i minerałów, znakomicie smakują z kawałkami wołowiny.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

25 g natki pietruszki, grubo posiekanej  
1 łyżka kaparów, osączonych  
1 łyżka musztardy dijon  
1 łyżka białego octu winnego  
1 ząbek czosnku, obrany  
3 łyżki oliwy z oliwek  
2 łyżki wywaru z kurczaka  
1 łyżka oleju roślinnego  
500 g chudego rumsztyku, pokrojonego w szerokie, cienkie paski  
1 sałata rzymska lub inna ciemnozielona, porwana  
1 duża czerwona papryka, bez nasion i pokrojona w paski  
1/2 czerwonej cebuli, cienko pokrojonej

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Przygotować sos. Rozdrobnić w blenderze natkę pietruszki z kaparami, musztardą, octem, czosnkiem, oliwą i wywarem.
- 2) Rozgrzać olej na patelni. Wrzucić mięso, smażyć 2 minuty na dużym ogniu. Przełożyć na talerz.
- 3) Wymieszać na półmisku sałatę z papryką i cebulą. Na wierzchu ułożyć paski wołowiny. Podawać z sosem.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

**1 PORCJA ZAWIERA:** 285 kcal, 28 g białka, 17 g tłuszczów, 4 g tłuszczów nasyconych, 5 g węglowodanów, 1 g błonnika, 0,8 g soli