

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