

Marynowana polędwica wołowa podana z sałatką ze świeżych kiełków i palonymi ziarnami sezamu



ROBERT_SOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

polędwicy wołowej	600 g
świeżych kiełków soi, słonecznika, rzodkiewki i lucerny	100 g
sosu vinaigrette	100 ml
prażonych ziaren sezamu	1 łyżka
szczypiorku	1/2 pęczka
czerwonej cebuli	1 sztuka
dymki	1 sztuka
kolorowych papryk	200 g
słodkiego groszku	100 g
sosu sojowego	100 ml
oliwa	--
marynata	--

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marynata:

½ łyżki oleju sezamowego

100 ml oliwy z oliwek

Przyprawa grill klasyczny Prymat

Marynata klasyczna Prymat

½ łyżki sambal oelek

½ łyżki imbiru Prymat

Sól, pieprz czarny mielony Prymat.

Połądnicę wołową pokroić w cienkie paseczki i marynować ok. 12 godzin we wszystkich zmiksowanych składnikach marynaty. Obraną cebulę i paprykę pokroić w paseczki, wymieszać z groszkiem i grillować na tacce, podlewając oliwą z oliwek. Jarzyny ułożyć na półmisku, a tą samą tackę wykorzystać do upieczenia połądnicy.

Do tak przygotowanej wołowiny dodać chrupiące jarzyny i całość doprawić do smaku. Kiełki połączyć z sosem vinaigrette, ułożyć na talerzach, dodać ciepłą połądnicę wołową z jarzynami, a następnie udekorować prażonymi ziarnami sezamu i świeżym szczypiorkiem.