

Medaliony z polędwicy wołowej na szpinaku - Krok po kroku



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

polędwica wołowa	650 g
Pieprz czarny grubo mielony Prymat	1 łyżka
masło klarowane	3 łyżki
szpinak świeży	200 g
pomidory koktajlowe (czerwone)	10 sztuk
Sos sałatkowy włoski z bazylią i oregano Prymat	1 opakowanie
Musztarda delikatesowa Prymat	2 łyżki
cebula czerwona	1 sztuk
woda	3 łyżki
olej	3 łyżki
bagietka	1 sztuka (średnia)
masło	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować wszystkie składniki.
- KROK 2 Mięso podzielić na 8 plastrów, natrzeć musztardą i oprószyć grubo mielonym pieprzem.
- KROK 3 Tak przygotowane mięso krótko podsmażyć na rozgrzanym maśle.

- KROK 4 W dużej misce wymieszać umyty wcześniej szpinak, pokrojone w cząstki pomidory i pokrojoną w piórka cebulę. Zawartość saszetki sosu sałatkowego wsypać do miseczki, dodać wodę i olej. Dokładnie wymieszać i odstawić na 10 min. Bagietkę przekroić na 8 równych kawałków, posmarować masłem i wstawić do piekarnika na 5-10 min, w temp. 160 °C.
- KROK 5 Medaliony wołowe podawać z sałatką szpinakową polaną sosem i grzankami.