

Przepis dnia V: Sałatka z wołowiny z makaronem sojowym, odc. 44



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

rostbef wołowy	80 g
szczypiorek	1 pęczek
limonka	1/2 szt. (sok)
miód	1 łyżka
cebula czerwona	1 szt.
czosnek	1 ząbek
musztarda francuska	1 łyżka
pomidor	2 szt.
ogórek	1 szt.
cukier	
przyprawa do zup i potraw w płynie	2 łyżki
makaron sojowy	2 garści (lub ryżowy)
olej słonecznikowy	50 ml
papryka ostra mielona	
imbir mielony	
przyprawa curry	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Wołowinę oczyszczamy z tłuszczu. Kroimy mięso na dość cienkie plasterki w poprzek włókien (można również marynować w całym kawałku, ale przygotowanie trwa dłużej).
- KROK 2 Przygotowujemy marynatę: łączymy przyprawę curry, paprykę ostrą mieloną, imbir, posiekany w drobne plasterki ząbek czosnku, dodajemy olej.
- KROK 3 Całość mieszamy. Mięso marynujemy i odstawiamy na chwilę.
- KROK 4 Makaron sojowy zalewamy wrzącą wodą i ostawiamy na 3-4 minuty.
- KROK 5 Przygotowujemy sos: do 2 łyżek przyprawy do zup i potraw, dodajemy musztardę oraz miód. Do tego dodajemy sok z limonki oraz odrobinę oleju – całość mieszamy i rozgrzewamy patelnię.
- KROK 6 Przygotowujemy sałatkę: kroimy ogórka (ze skórą, usuwając jedynie gniazda nasienne) w grube, skośne paski. Pomidora (bez gniazd nasiennych) kroimy w łódeczki (małe paseczki). Cebulę kroimy w grube pióra.
- KROK 7 Wrzucamy mięso na patelnię i smażymy około 2-3 minut (nie musi być bardzo usmażone).
- KROK 8 Odlewamy wodę z makaronu. Do odcedzonego makaronu dodajemy pokrojone warzywa, dokładamy mięso, polewamy dwoma łyżkami sosu.
- KROK 9 Całość mieszamy i jeśli uznamy danie za mało słone możemy dodać przyprawę do sosów i zup. Dodajemy szczyptę cukru.
- KROK 10 Przekładamy zmieszaną sałatkę na talerz, posypujemy grubo pociętym szczypiorem oraz dekorujemy kawałkiem limonki.