

Stek jednoosobowy na sałacie rzymskiej z pieczarkami .



SMACZNA_B



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

karczek	100-150 g
olej	3 łyżki
olej do smażenia	
Czosnek suszony Prymat	
przyprawa gyros	
sól do smaku	
sałata rzymska	1 listek
pieczarki	4
Majeranek suszony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Robimy marynatę:
W miseczce mieszamy olej , przyprawy oraz sól , mieszamy .
- KROK 2 Kawalek karczku na stek smarujemy marynatą z obu stron , zostawiamy w miseczce na około 1 godzinę w lodówce .
- KROK 3 Stek smażymy na patelni , na marynacie w której był karczek .
- KROK 4 Liść sałaty rzymskiej myjemy , osuszamy na ręczniku papierowym , blanszujemy na tłuszczu ze steku , dokładamy umyte pieczarki , przekrojone na pół , lekko podsmażamy .
- KROK 5 Stek zadowolił dzisiaj podniebienie mojego męża , który bez mięsa nie widzi obiadu :)