

Stek wołowy z masłem czosnkowym podany na kaszy gryczanej z sałatką z rukoli



PATRYCJA33



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

stek

stek wołowy	1 szt
sól	szczypta
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
olej do smażenia	

sos

masło	25 g
Zioła prowansalskie suszone Prymat	szczypta
czosnek	1 ząbek
sól	szczypta

salatka

rukola	1 garść
awokado	poł szt
pomidorki koktajlowe	1 garść
oliwa	1 łyżka
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	szczypta
sok z cytryny	kilka kropel

dodatkowo

kasza gryczana

pol torebki

sól

do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Steka myjemy, osuszamy ręcznikiem papierowym. Następnie posypujemy solą i pieprzem z obu stron. Olej rozgrzewamy na patelni i kładziemy steka. Ja smażyłam 3 min z każdej strony, przewracać mięso należy szczypcami lub drewnianą pałką, aby nie uszkodzić mięsa. Następnie mięso odkładamy na deskę, aby odpoczęło możemy przykryć folią aluminiową. Warzywa układamy na talerzu, polewamy oliwą i sokiem z cytryny. Przyprawiamy do smaku solą. Kaszę gryczaną gotujemy według przepisu z dodatkiem soli. Kaszę odcedzamy z wody i układamy na talerzu obok sałatki. Steka kroimy i układamy na kaszy gryczanej. Masło rozpuszczamy i dodajemy do niego zioła, sol i wyciśnięty przez praskę czosnek. Gotowym masłem polewamy mięso i kaszę.