

# Steki z polędwicy wołowej z masłem ziołowym, bobem i musem kalafiorowym



## CUKIERECZEK13



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

## SKŁADNIKI

<b>stek z polędwicy wołowej</b>	400 g
<b>marynata</b>	
<b>Pieprz czarny grubo mielony Prymat</b>	1 łyżka
<b>musztarda dijon</b>	2 łyżki
<b>olej rzepakowy</b>	4 łyżki
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat</b>	do smaku
<b>masło czosnkowe</b>	
<b>masło o temp pokojowej</b>	4 łyżki
<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>natka pietruszki</b>	1/2 pęczka
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat</b>	do smaku
<b>Chili pieprz cayenne mielone Prymat</b>	do smaku
<b>bób</b>	400 g
<b>kalafior</b>	300 g
<b>masło</b>	100 g
<b>śmietana</b>	100 ml
<b>rozmaryn</b>	do smaku

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Najpierw przygotowujemy masło czosnkowe. Mieszamy ze sobą rozgnieciony czosnek, masło, natkę i doprawiamy do smaku. Masło układamy na środku papieru do pieczenia i zwijamy formując walek o grubości 2-3 cm. Tak przygotowane masło wstawiamy do lodówki na godzinę, aby stwardniało.

Przygotowujemy marynatę. Mieszamy dokładnie ze sobą wszystkie składniki marynaty i doprawiamy do smaku. Steki wycieramy dokładnie papierowym ręcznikiem. Następnie nacieramy je marynatą. Smażymy je na grillu lub patelni z obu stron około 2 - 3 minuty z każdej strony. Oczywiście czas smażenia zależy od rodzaju patelni/grilla i grubości steków.

Do przygotowania dania użyłam mrożonego bobu. Wkładamy go najpierw do letniej wody i obieramy ze skorupki. Na patelni rozgrzewamy masło i podsmażamy bób z dodatkiem rozmarynu, pieprzu i soli.

Rozmrożonego lub świeżego kalafiora blanszujemy, odcedzamy i miksujemy z masłem, śmietaną 30% i doprawiamy do smaku. Stek podajemy z bobem, musem kalafiorowym, na wierzch można ułożyć masło ziołowe. Życzę smacznego :)