

Marynowane steki z polędwicy wołowej z grilla z aromatycznym szpinakiem - Krok po kroku



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

polędwica wołowa	800 g
marynata	
oliwa	0,5 szklanki
Stek z grilla Prymat	1 opakowanie
czosnek	2 ząbki
Musztarda delikatesowa Prymat	2 łyżki
sos sojowy	1 łyżka
Pieprz czarny grubo mielony Prymat	do smaku
szpinak	
szpinak świeży	1 kg
czosnek	2 ząbki
oliwa	4 łyżki
Sól czosnkowa jodowana Prymat	do smaku
Pieprz czarny grubo mielony Prymat	do smaku
pomidory suszone Smak	4 sztuki
prażone orzeszki pinii	2 garści
białe wino	100 ml
szalotka	1 sztuka
parmezan	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować wszystkie składniki.
- KROK 2 Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszać i doprawić do smaku.
- KROK 3 Plastry polędwicy wołowej zanurzyć w marynacie i odstawić na kilka godzin.
Zamarynowane mięso piec na grillu po 2 minuty z każdej strony tak, aby mięso było soczyste i lekko różowe w środku.
- KROK 4 Na oliwie z oliwek podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę i poszatowany czosnek na złoty kolor, dodać liście szpinaku, suszone pomidory, orzeszki piniowe i białe wino.
Całość doprawić do smaku.
- KROK 5 Aromatyczne steki z polędwicy wołowej podawać z aromatycznym szpinakiem. Przed podaniem danie posypać świeżo tartym parmezanem.