

Polędwica wołowa na sałatce z makaronu razowego



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| polędwica wołowa | 500 g |
| Makaron razowy | 200 g (penne lub farfalle) |
| pieczarki | 200 g |
| rzodkiewka | 100 g |
| ogórek | 1 szt. |
| papryka | 1 szt. |
| cebula | 1 szt. |
| cytryna | 1/2 szt. |
| jogurt naturalny | 400 g |
| mięta | 7 listków |
| masło | 30 g |
| tymianek | 1 szczypta |
| Pieprz czarny mielony Prymat | 1 szczypta |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wołowinę nacieramy pieprzem i tymiankiem, następnie kładziemy mięso na suchą patelnię grillową. Polędwicę grillujemy przez 8 minut z każdej strony, zdejmujemy i odstawiamy mięso na 5 minut by odpoczęło. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pieczarki, cebulę, rzodkiewki kroimy i dusimy na maśle. Ogórka, paprykę kroimy w kostkę i łączymy z resztą warzyw i makaronem. Listki mięty siekamy i dodajemy do jogurtu. Sałatkę rozdzielamy na talerze, polewamy ją sokiem z cytryny i miodem. Sos jogurtowo – miętowy podajemy osobno w sosjerkach. Polędwicę wołową kroimy w cienkie paski i układamy obok sałatki.

PRZEPIS POCHODZI OD [GACA SYSTEM](#)