

Pomarańczowy stek z polędwicy wołowej w asyście sałatki mista



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

stek z polędwicy wołowej	200 gramów
pomarańcze	2 sztuki
imbir	1 łyżeczka
czosnek	2 ząbki
sałata lodowa	0,25 sztuki
pomidorki koktajlowe	3 sztuki
żółta papryka	0,25 sztuki
cebula czerwona	20 gramów
oliwa z oliwek	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Stek:

Na steku nacinamy siatkę z obydwu stron. Z pomarańczy wyciskamy sok, połowę odstawiamy na bok, a pozostały mieszamy z rozgniecionym czosnkiem i startym imbirem, po czym tak przygotowaną marynatą zalewamy stek i odkładamy do lodówki na 6 godzin.

Odstawiony sok podgrzewamy i redukujemy o połowę. Dodajemy oliwę. Stek grillujemy według stopnia wysmażenia, kroimy na plastry i układamy na talerz.

Polewamy przygotowanym sokiem z oliwą.

Sałatka:

Sałatę lodową rozdrabniamy rękami, dodajemy pomidorki pokrojone na połówki, paprykę pociętą na wąskie paski i cebulę pokrojoną w cienkie krążki.

