

Szczaw i wołowina



Autor: **Tele_Tydzień**
Przepisów: **521** Ocena: **4434**

 3-4 os.  60 min  łatwe  dostępne

Składniki:

- 40 dag szczawiu polnego
- 20 dag liści buraka
- 20 dag bobu
- 20 dag żółtej fasoli szparagowej
- 1 marchewka
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki soku z cytryny
- sól
- 25 dag steku wołowego
- czarny pieprz Domowy majonez: 2 żółtka
- 200 ml oleju
- łyżeczka musztardy
- łyżeczka soku z cytryny

Sposób przygotowania:

- 1 Żółtka roztrzep dodając powoli olej. Nie przerywając mieszania dodaj musztardę i sok z cytryny. Odstaw do lodówki.
- 2 Umyj warzywa. Zagotuj wodę z odrobiną soli i włóż do niej marchewkę, bób i fasolę. Gotuj przez 5 min. Odcedź. Kiedy warzywa ostygną, obierz bób, a marchewkę pokrój w paski.
- 3 Fasolę, bób i marchewkę przełóż do miski i skrop 1 łyżką soku z cytryny i 1 łyżką oliwy. Dopraw solą i dokładnie wymieszaj.
- 4 Stek oprósź solą i pieprzem, posmaruj pozostałą oliwą. Rozgrzej patelnię i obsmaż na niej stek po 4 minuty z każdej strony. Odłóż w ciepłe miejsce. Na 4 talerzach ułóż szczaw i liście buraka, dodaj warzywa. Stek pokrój w plastry i ułóż na sałatce. Dodaj domowy majonez.
- 5 Czas przygotowania: 40 minut 645 kcal/1 porcja

Źródło: Tele Tydzień

Twoje notatki do przepisu: