



Stek z polędwicy z zapiekanymi warzywami

Autor: najlepszewkuchni.pl

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**



Wanie

Krok 1

Przygotuj warzywa. Marchewki, brokuły i ziemniaki pokrój na połówki. Pokrojone warzywa oraz fasolkę przełóż na blachę do pieczenia i skrop oliwą. Przypraw papryką słodką oraz solą i pieprzem. Na wierzchu dodaj 2 łyżki masła i całość posyp suszonym rozmarynem. Włóż do piekarnika na funkcję termoobiegu na 185°C, na ok. 30 min. Po tym czasie na warzywach ułóż plastry sera i zapiekaj jeszcze przez ok. 3-4 minuty. Po wyjęciu z piekarnika posyp wszystko posiekaną natką pietruszki.

Krok 2

Przygotuj dip. Szczypiorek i pietruszkę drobno posiekaj. Korniszony pokrój w kosteczkę. Do miski włóż majonez oraz śmietanę. Dodaj pokrojone warzywa i wymieszaj. Do dipu dodaj kapary. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Krok 3

Przygotuj steki. Surowe steki dopraw solą i pieprzem. Na patelnię wlej olej i rozgrzej do średniej temperatury. Włóż mięso i smaż po 4-5 min z każdej strony. Po obróceniu na drugą stronę zmniejsz temperaturę i przypraw tymiankiem suszonym, dodaj resztę masła i na koniec bastuj masłem (za pomocą łyżki polewamy mięso topionym masłem z patelni). Jeżeli chcesz bardziej wysmażone mięso możesz włożyć je do piekarnika. Gotowe steki wyłóż na talerz, aby „odpoczęły”.

Krok 4

Na talerz nałóż porcję pieczonych warzyw oraz stek. Dip podawaj woddzielnej miseczce. Smacznego!

Składniki:

- 4 x 200 g steku z polędwicy wołowej
- 8 ziemniaków
- 2 marchewki
- ½ brokuła
- 300 g fasolki szparagowej
- ½ łyżeczki suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 pęczek szczypiorku
- 3 łyżki masła
- 1 opakowanie sera Gouda Mlekpól
- 1 łyżka oliwy
- sól
- pieprz

Dip:

- 3 łyżki śmietany Łaciata 18%
- 2 łyżki majonezu
- 5 korniszonów
- 1 łyżka kaparów
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 pęczek pietruszki
- pieprz
- sól