



Steak s grilovanými fazolkami a kukuřičkami

Recepty



Hlavní chody



Grilování



45 min



1



1932



Budete potřebovat

| | |
|--|-------|
| hrst zelených fazolek | 1 |
| malé žluté kukuřičky | 5 |
| čajová lžička Vitana Grilovaná zelenina | 1 |
| steakové hovězí maso | 150 g |
| čajová lžička koření Vitana Steak 7 koření | 2 |
| hrst baby špenátu | 1 |

Příprava receptu

Fazolky a kukuřičky naložíme do směsi olivového oleje a koření Vitana Grilovaná

zelenina. Necháme půlhodinku odstát a ugrilujeme.

Maso na steak necháme také půlhodinu před grilováním ohřát na pokojovou teplotu.

Potom ho z obou stran potřeme olivovým olejem a rovnoměrně posypeme kořením

Vitana Steak 7 koření.

Steak grilujeme z obou stran cca 3 - 4 minuty, takto docílíme střední propečenosti.

Pokud ho chceme mít uvnitř ještě syrový, stačí péct 1 - 2 minuty.

Pokud chceme

propečený steak, na grilu ho necháme 5 - 6 minut.

Špenátové lístky položíme na dno talíře, pokapeme je směsí olivového oleje a

citronové šťávy a na takto připravený talíř servírujeme grilovaný steak se zeleninou.

Můžeme dochutit Steakovou omáčkou.



Grilovaná zelenina



Steak 7 pepřů