Steak s grilovanými fazolkami a kukuřičkami

Recepty

Hlavní chody

Grilování

45 min

1



3.0

1947

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