Steak s grilovanými fazuľkami a kukuričkou

Recepty

Hlavné chody

Grilovanie

0 min

1



3.0

1279

Budete potrebovať

zelené fazuľky	1 hrsť
malé žlté kukuričky	5 kusov
korenie Vitana Grilovaná zelenina	1 ČL
steakové hovädzie mäso	cca 150 g
korenie Vitana Steak 7 korení	2 ČL
baby špenát	1 hrsť

Príprava receptu

Fazuľky a kukuričky naložíme do zmesi olivového oleja a korenia Vitana Grilovaná zelenina. Necháme polhodinku postáť a ugrilujeme.

Mäso na steak necháme taktiež polhodinu pred grilovaním zohriať na izbovú teplotu. Potom ho z oboch strán potrieme olivovým olejom a rovnomerne posypeme korením Vitana Steak 7 korení.

Steak grilujeme z oboch strán cca 3 – 4 minúty. Ak ho chceme mať vo vnútri ešte ružový, stačí piecť 1 – 2 minúty. Pokiaľ chceme prepečený steak, na grile ho necháme 5 – 6 minút.

Špenátové lístky položíme na dno taniera, pokvapkáme ich zmesou olivového oleja a citrónovej šťavy a na takto pripravený tanier servírujeme grilovaný steak so zeleninou. Môžeme dochutiť omáčkou z korenia.

Pozrite aj videonávod.



Steak 7 korení