



Šťavnatý hovädzí steak s korenistou omáčkou

Ingrediencie

- 500 g steak z hovädzej sviečkovej čiapky
- 10 g MAGGI Hovädzí bujón
- 45 g červené víno
- 20 g šalotka
- 20 g horčica
- 40 g smetana
- 1 g čierne korenie
- 1 g soľ
- 1 lyžica Olej, priemyselný, stredne olejový, slnečnica
- 12 g Maslo
- 25 g čierne korenie

Postup

1. Bábiku nakrájajte na 4 rovnaké steaky, posypeme z oboch strán korením a sprudka opečte na lyžicu oleja asi 2 minúty z každej strany. Po usmažení posypte štipkou soli.
2. Gulôčky zeleného korenia zalejte vriacou vodou a po niekoľkých minútach scedte.
3. Na panvici po opečení mäsa zosklovajte nadrobno nakrájanú šalotku. Po chvíli pridajte lyžicu masla.
4. Pridajte víno, vývar z bujónu, horčicu a zelené korenie. Varte, kým sa polovica tekutiny neodparí.
5. Potom pridajte smotanu a varte, kým omáčka nez hustne.
6. Steaky podávajte preliate omáčkou. Ako prílohu odporúčame pečené zemiaky alebo zeleninu.

sacharidy	6.58 g
energie	271.98 kcal
tuky	14.56 g
proteín	28.22 g

⌚ 30

⊕ 4