



Grilovaný hovädzí
entrecote, podávaný s
grilovanou cuketou

Ingrediencie

- 500 g Hovädzie entrecote
- 2 stredné Cuketa
- 4 chilli paprička
- 2 g Mätová mäta, čerstvá
- 5 g čerstvý koriander
- 50 g jarná cibuľka
- 28 g olivový olej
- 2 g soľ
- 29 g Citróny, surové, bez šupiek
- 2 lyžice repkový olej
- 1 g čierne korenie
- 3 g MAGGI Harmónia chuti

Postup

1. Steaky vyberte z chladničky aspoň 30 minút pred grilovaním. Vyberte ich z obalu a nechajte odkvapkať na papierových utierkach.
2. Cuketu pozdĺžne rozkrojte škrabkou a posypte Maggi Harmóniu chuťou
3. Na rozohriatej grilovacej panvici s olejom grilujte plátky cukety z oboch strán asi 2 minúty, kým sa z panvice neobjavia opečené prúžky. Dochutíme soľou a korením podľa chuti a vyberieme z panvice.
4. Chilli papričky, lístky koriandra, mäta a jarnú cibuľku nasekajte nadrobno.
5. Steaky osolte z oboch strán a potrite lyžičkou oleja. Na rovnakej rozohriatej panvici steaky grilujte asi 2–3 minúty z každej strany. Potom ich vyberte z panvice a dajte na tanier odpočinúť.
6. Grilovanú zeleninu dajte na tanier a posypte nasekaným koriandrom, mäťou, jarnou cibuľkou a chilli papričkami. Pokvapkajte olivovým olejom a citrónovou šťavou. Steaky nakrájajte na tenké prúžky a položte ich vedľa zeleniny. Podávajte s omáčkou WINIARY.

🕒 60

⊕ 4

| | |
|-----------|-------------|
| sacharidy | 9.01 g |
| energie | 352.87 kcal |
| tuky | 22.8 g |
| proteín | 28.91 g |