TAGLIATA WOŁOWA Z CHRUSTEM Z RUKOLI ZE SZPINAKIEM

AUTOR: KAROL OKRASA

Fit & Easy
polubisz za wartość

Pobrano z serwisu: fitandeasy.pl

PRZEPISY FIT&EASY

Przygotowanie marynowana polędwica:
Polędwicę pokroić na medaliony grubości ok 2 cm. Marynata - tymianek posiekać drobno z czosnkiem i oliwą. Zamarynować medaliony z polędwicy w marynacie i odstawić na 10 min. Smażyć z każdej strony na brązowy kolor (ok 1 min). Gorące medaliony posypać obficie chrustem z rukoli. Podawać ze szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi.

Przygotowanie szpinak Fit&Easy w curry:
Cebulę pokroić w kostkę, czosnek w plasterki. Zeszklić na oliwie, dodać masło i curry. Ostrożnie smażyć by się nie przypaliło! Dodać pomidory pelati i dusić ok 4 min. Dodać mleko kokosowe, śmietankę, cumin. Gotować aż sos zgęstnieje. Doprawić sokiem i skórką z limonki. Na koniec dodać szpinak i kolendrę. Wymieszać szpinak z gorącym sosem. Nie gotować.

Przygotowanie Chrust z rukoli:
Bagietkę połamać na małe kawałki i wysuszyć w piekarniku, pomidory pokroić w drobną kosteczkę. Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Bułkę ostudzić i pokruszyć drobno, wymieszać z serem, posiekana rukolą, serem, oliwą z pomidorów i orzeszkami pokruszonymi.

Przygotowanie Dressing z Rukoli:
Wszystkie składniki miksujemy blenderem na koniec dolewamy cienkim strumieniem oliwę z oliwek.

Składniki marynowana polędwica:
1 sztuka polędwicy wołowej 1 pęczek tymianku
1 ząbek czosnku
Oliwa, sól i pieprz
1 ostra papryczka chili
200 g pomidorków koktajlowych

Składniki szpinak Fit&Easy w curry:
200 ml mleka kokosowego
50 ml śmietanki słodkiej 30%
1 dymka
1 ząbek czosnku
odrobina cuminu
100 g pomidorów pelati (pokrojonych w kostkę)
1 łyżka curry puder lub pasty czerwonej
1 łyżeczka kolendry posiekanej
1 limonka
1 łyżeczka masła
400 g szpinaku baby Fit&Easy
Sól, pieprz, oliwa

Chrust z rukoli:
100 g rukoli Fit&Easy
80 g suszonych pomidory z zalewy olejowej
70 g sera Pecorino
2 łyżki upalonych orzeszków sosnowych
1 bagietka

Dressing z Rukoli:
100 g rukoli Fit&Easy
1 łyżeczka musztardy Dijon
1 łyżeczka miodu
1 cytryna
100 ml oliwy z oliwek