

Stek wołowy pod cukiniową kołderką

Zawsze kiedy mam dzień zaplanowany co do godziny, stek jest ratunkiem aby zjeść ekspresowy, wartościowy i smaczny obiad. Stek i lekka sałatka to kompozycja doskonała sama w sobie, bez żadnych dodatków, ale ostatnio kiedy byłam w posiadaniu nadmiernej ilości cukinii dokonałam drobnej modyfikacji przepisu a efekt powalił mnie na kolana. Oczywiście nie będę taka i podzielę się z Wami przepisem ☐

Skład:

Stek polędwicy wołowej

1/2 średniej cukinii

Olej do smażenia

Masło

Sól, pieprz,

Stek przyprawiamy świeżo zmielonym pieprzem. Smażymy na rozgrzanym oleju. Długość smażenia zależy od preferencji stopnia wysmażenia. Ja preferuję po 5-7 min na każdej stronie. Stek solimy dopiero po smażeniu.

Cukinie obieramy. Usuwamy środek z nasionami. Obieraczką do warzyw ścinamy cukinię na cieniutkie wstążki. Przyprawiamy solą. Smażymy 2 min na rozgrzanym maśle.

Wstążki z cukinii układamy na steku i całość serwujemy z ulubioną sałatką. Smacznego!

