



Panzanella i steak

www.monikucha.pl

Panzanella

Składniki :

- ½ ciabatty
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki chili w proszku
- 4 pomidory, pokrojone w 2 cm kostkę
- 1 zielony ogórek, pokrojony w 2 cm kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w 2 cm kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w 2 cm kostkę
- 1 czerwona cebula, pokrojona w piórka
- 3 łyżki kaparów, odcedzone
- 20 liści bazylii
- Mieszanka sałat np: rojekt, radicchio

Dressing:

- ¾ szklanki oliwy z oliwek
- 4 łyżki octu z czerwonego wina
- ½ łyżeczki musztardy
- ½ łyżeczki miodu
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu

Przygotowanie :

Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i dodajemy pokrojoną w kostkę ciabattę, następnie solimy i posypujemy chili. Smażymy na średnim ogniu, aż zrobią się dobrze wysmażone grzanki (około 15 minut).

W blenderze mieszamy wszystkie składniki dressingu.

W dużej misce mieszamy wszystkie składniki sałatki i na 15 minut przed podaniem skrapiamy dressingiem.

Steki z polędwicy wołowej

Składniki (2 porcje):

- 300g polędwicy wołowej
- 2 łyżki oleju
- Sól, pieprz, suszony rozmaryn

Przygotowanie :

Polędwicę wołową kroimy na dwa kawałki, około 2,5cm – 3cm grubości każdy. Przed samym smażeniem solimy, pieprzymy do smaku i posypujemy rozmarynem. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy steki z każdej strony po 2,5 – 3 minuty (na średnio krwisty - medium rare). Przekładamy na talerz, przykrywamy i odstawiamy na 3-5 minut przed podaniem, aby steki „odpoczęły” Smacznego!