



1
Разогрейте духовку до 180° С. Лук очистите, нарежьте ломтиком. Отделите листья от стеблей у розмарина. Тыкву очистите и нарежьте ломтиком, перец – произвольно.



2
Мясо положите в миску, обмажьте устричным соусом и ворчестером, добавьте лук и листья розмарина. Дайте замариноваться 10 минут.



3
Выложите на пергамент тыкву, болгарский перец и мясо цельным куском, заверните конвертом и запекайте в разогретой духовке 20-25 минут.



4
Залейте булгур водой на 1,5 см выше уровня крупы и варите 13-15 минут.



5
За 2 минуты до готовности крупы добавьте в булгур шпинат, сбрызните растительным маслом, посолите по вкусу, перемешайте и прогрейте 2 минуты на слабом огне.



6
Порежьте ростбиф слайсами. Подавайте с овощами и булгуром.

❄ Предварительно разморозьте шпинат