



1
Разогрейте духовку до 180 °С. Морковь очистите, нарежьте длинными брусочками. Выложите на пергамент, сбрызните растительным маслом, добавьте мед, лавровый лист (поломайте), половину тимьяна. Посолите. Запекайте 25 минут при 180 °С.



2
Говядину комнатной температуры нарежьте на медальоны (толщиной 2 см), посолите, поперчите, добавьте оставшиеся листья тимьяна.



3
Томаты сбрызните оливковым маслом, поперчите.



4
На разогретой с маслом сковороде обжарьте медальоны по 1 минуте с каждой стороны.



5
Выложите мясо на пергамент, смазанный соусом из черного перца, добавьте томаты и запекайте 5-7 минут при 180 °С



6
На тарелку выложите морковь, рядом медальоны и запеченные томаты.