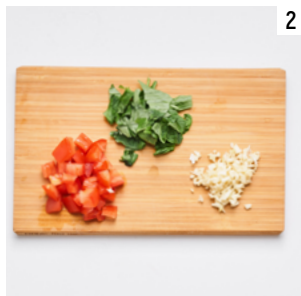
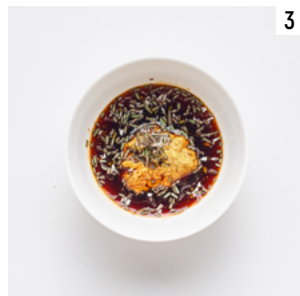




Разогрейте духовку до 180 °С. Булгур промойте, залейте водой на 1 см выше уровня крупы, посолите и варите на небольшом огне 15-17 минут.



Томат нарежьте мелкими кубиками, чеснок порубите, базилик порвите руками.



Смешайте соевый соус, горчицу, розмарин, половину рубленого чеснока. Замаринуйте в смеси говядину на 10 минут.



В форму для запекания выложите говядину, полейте маринадом и запекайте в разогретой до 180° духовке 17-20 минут (для прожарки medium).

Для полной прожарки готовьте мясо в духовке еще 7-8 минут.



Булгур смешайте в глубокой миске с томатом, базиликом, оставшимся чесноком и столовой ложкой растительного масла, посолите и поперчите по вкусу.



Нарежьте ростбиф слайсами и подавайте с салатом из булгура и томатов, полив бальзамическим кремом.