

ПАНИНИ С РОСТБИФОМ И БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ ЛУКОМ



 25 минут

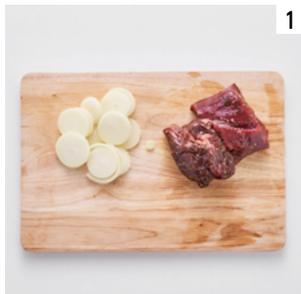
 201 ккал; БЖУ 9/7/8 (на 100 г)

 360 г (каждая порция)

Ингредиенты:

панини, говяжья вырезка, салатный микс, горчица, лук, уксус винный, сахар, масло сливочное.

 Предварительно разморозьте панини



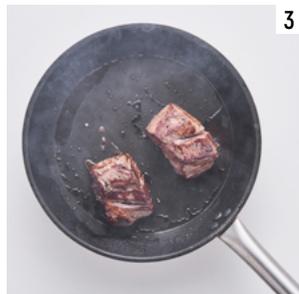
1

Мясо промокните от лишней влаги, посолите, поперчите, сбрызните растительным маслом и оставьте мариноваться на 10-15 минут. Лук нарежьте кольцами.



2

В кастрюлю добавьте масло, сахар, растопите на малом огне и выложите лук. Обжаривайте 3-4 минуты на среднем огне, помешивая. Залейте уксусом, накройте крышкой и готовьте 15 минут на слабом огне. Остудите до комнатной температуры.



3

Разогрейте духовку до 180 °С. Разогрейте сковороду и сбрызните растительным маслом. Обжаривайте мясо по 3 минуты с каждой стороны. Если хотите говядину сильной прожарки, запекайте при 180 °С 5-7 минут. Достаньте мясо, накройте крышкой или фольгой и дайте отдохнуть 5-10 минут.



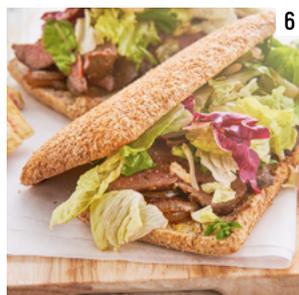
4

Панини подсушите на сухой сковороде по 1 минуте с каждой стороны или поместите в духовку на 4-5 минут.



5

Намажьте панини ровным слоем горчицы, выложите лук, нарезанную тонкими слайсами говядину, посолите и поперчите, добавьте салатный микс.



6

Подавайте панини с ростбифом и бальзамическим луком к столу.