


СТЕЙК ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРИБСКИМ САЛАТОМ



 35 минут

 128 ккал; БЖУ 10/8/4 (на 100 г)

 360 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте

Ингредиенты:

говядина, салатный микс,
лук, перец халапеньо, перец
желтый, ананас консервиро-
ванный, лайм, кинза.



Говядину нарежьте на стейки толщиной 2-2,5 см.



Обжарьте на хорошо разогретой сковороде по 3-4 минуты с каждой стороны. Снимите с плиты и дайте отдохнуть 5 минут. Нарежьте ломтиками толщиной 1 см.



Перец, ананасы, нарежьте кубиком, лук, перец халапеньо и кинзу мелко порубите. Смешайте овощи с 1 стл. растительного масла, выжмите сок лайма, посолите и поперчите.



На тарелку выложите салатный микс, уложите ломтики мяса и карибский салат. Подавайте блюдо к столу.