



Стейк со свёклой, клубникой и корн-салатом



Ингредиенты

◦ Свекла в кубиках "На пару"	1 банка (300г)
◦ Петрушка	2 веточки
◦ Масло оливковое	50 г
◦ Сахар	1 ст. л.
◦ Чеснок	3 зубчика
◦ Клубника	250 г
◦ Перец чили	1 шт.
◦ Салат корн	150 г
◦ Соус соевый	100 мл
◦ Орехи кедровые	горсть
◦ Свинина (стейк)	2 шт.
◦ Масло сливочное	70 г
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



2 порции



266 ккал

1. Замаринуйте мясо в соевом соусе на 15 минут.

2. Приготовьте соус: чеснок крупно порубите, перчик чили порежьте вместе с семенами кружочками, петрушку измельчите, добавьте оливковое масло, сахар, соль, перемешайте.

3. В сковороде раскалить сливочное масло. Обжарить стейк по 2-3 минуты с каждой стороны. Выложить на противень и запечь при температуре 220 градусов в течение 5 минут.

4. На тарелку выложите мясо, вокруг него положите салат корн, клубнику, порезанную пополам, и свёклу.

5. Обжарьте орешки на сухой сковороде до золотистого цвета.

6. При подаче полейте соусом, присыпьте орешками.



Совет

Для того чтобы мясо было более мягким и нежным, в маринад к соевому соусу добавьте 100 мл водки.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>