

# Stek z udźca wołowego z sałatką



Autor: **mdimension**  
Przepisów: 26 Ocena: 91

1-2 os. 15 min łatwe drogie



## Składniki:

- Mięso z udźca wołowego - 2 kawałki
- Olej, oliwa z oliwek
- Mix sałat
- 1 papryka
- Pomidory koktajlowe - kilka
- Bułka
- Przyprawy

## Sposób przygotowania:

- 1 Mięso musi poleżeć trochę po wyjęciu z lodówki.

Następnie kładziemy na rozgrzaną patelnię.

W tym przypadku nie udało się osiągnąć klasycznego timingu 2-4-6 minut,

Dobre wysmażenie ("well done"), mięso osiągnęło po około 13 minutach, przewracane co 1-2 minuty na drugi bok.

Sałatkę zrobiłem z sałaty, papryki, pomidorów koktajlowych, polałem oliwą z oliwek.

W tym przypadku bułka pszenna a'la ciabata.



Twoje notatki do przepisu:

