

Stek ze szparagami lub z frytkami.



Autor: **Marusia26**
Przepisów: 3 Ocena: 40

1-2 os. 30 min łatwe przystępne



Składniki:

- karkówka lub polędwica 250 g na porcję
- gałązka rozmarynu, masło, sól, pieprz
- szparagi albo frytki
- ulubioną surówkę

Sposób przygotowania:

- 1 Mięso umyć i osuszyć. Patelnię do grillowania posmarować odrobiną tłuszczu. Kładziemy mięso na gorącą patelnię, przewracamy po około 2 minutach. Kładziemy na wierzchu kawałek masła, smarujemy gałązką rozmarynu. Na czas smażenia kładziemy ząbek czosnku. Przewracamy tyle razy ile chcemy, w zależności od tego jak ma być wysmażony nasz stek. Ja smażę około 8 minut. Pod koniec smażenia posolić mięso.
- 2 Na tłuszczu wytopionym z grillowania kładziemy zblanszowane szparagi. Mogą być pieczone w piekarniku frytki (zdrowsze niż z głębokiego tłuszczu).
- 3 Możemy podać z ulubioną surówką. Ja podaję surówkę z pora.

Smacznego. :)

Twoje notatki do przepisu: