



Befszyk Oscar

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- polędwica - 1 kilogram
- Sos do pieczenia ciemny Knorr** - 1 opakowanie
- sól morską - 3 gramy
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- Gorczyca z Kanady Knorr** - 1 łyżeczka
- oliwa - 2 łyżki
- Pieprz czarny z Wietnamu ziarnisty Knorr** - 6 sztuk
- mięso z kraba - 200 gramów
- szparagi - 8 sztuk

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj marynatę. W moździerzu wymieszaj sól, pieprz w ziarnach, gorczycę, czosnek i oliwę.
2. Polędwicę oczyść. Wykrój befsztyki o wadze około 100 gramów. Zamarynuj w przygotowanej marynacie.
3. Obsmaż mięso na grillu po 4-5 minuty z każdej strony.
4. Następnie na wierzchu ulóż mięso kraba. Zapiekaj 10 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180-200 stopni.
5. Sos do pieczenia przygotuj zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Podawaj z ugotowanymi szparagami i sosem pieprzowym.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl