



Grillowany Butterfly z polędwicy z rukolą, pieczonymi ziemniakami i czosnkowym sosem

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- polędwica wołowa - 800 gramów
- Przyprawa do grilla Knorr** - 2 łyżki
- Sos Hellmann's Czosnkowy z jogurtem** - 4 łyżki
- ziemniaki - 4 sztuki
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- musztarda Dijon - 1 łyżka
- rukola, garstka - 2 sztuki
- Sos sałatkowy włoski Knorr** - 1 sztuka
- cebula czerwona - 1 sztuka
- ser pleśniowy typu blue - 50 gramów
- pestki słonecznika - 1 łyżka

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

Sposób przygotowania:

1. Upiecz ziemniaki w piekarniku nagrzanym do 200 stopni, piecz około 45 minut. Polędwicę osusz papierowym ręcznikiem i pokrój na cztery jednakowej grubości steki. Następnie każdy z nich natnij do $\frac{3}{4}$ głębokości w taki sposób, aby po rozchyleniu powstały dwa plastry mięsa.
2. W miseczce wymieszaj przyprawę Knorr do grilla z oliwą i posmaruj przygotowane steki. Odstaw w chłodne miejsce na 30 minut.
3. Upieczone ziemniaki natnij od góry ostrym nożem „na krzyż” i lekko ściśnij po bokach czterema palcami. Skrop je oliwą i połóż na rozgrzanym grillu.
4. Zamarynowane mięso ułóż na rozgrzanym grillu i smaż po 2 minuty z każdej strony.
5. W międzyczasie przygotuj sos sałatkowy: zawartość opakowania Knorr sos sałatkowy rozmieszaj z 3 łyżkami wody i taką samą ilością oliwy oraz musztardą. Gotowy sos połącz ze składnikami sałatki: rukolą, pokruszonym serem oraz pestkami słonecznika.
6. Gotowe steki przełóż na półmisek, do środka każdego z nich nałóż porcję sałaty, pokrojoną cebulę i zepnij wykałaczką. Podawaj z grillowanymi ziemniakami oraz sosem Hellmann's Czosnkowym wymieszanym ze szczypiorem.

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