



przepisy.pl

## Steki wołowe z polędwicy z pieczonymi warzywami



 30 minut  1 osoba  Łatwe

### Składniki:

- steki z polędwicy wołowej, każdy po około 150g - 4 sztuki
- Przyprawa do mięs Knorr** - 3 łyżki
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- bakłażan - 1 sztuka
- czerwona papryka - 1 sztuka
- czosnek, główka - 1 sztuka
- cebula - 1 sztuka
- szynka parmeńska - 4 plastry
- ser parmezan - 1 łyżka
- kapary - 1 łyżka
- ostra papryczka chili - 1 sztuka

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

### Sposób przygotowania:

1. Bakłażana paprykę, cebule, chilli oraz czosnek wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz w 190°C przez około 20 minut. Upieczone warzywa wstaw do torebki foliowej, zawiń i odstaw do ostygnięcia.
2. W misce wymieszaj dwie łyżki oliwy z dwoma łyżkami przyprawy do mięs. W powstałej marynacie obtocz mięso. Steki obsmaż do minucie z każdej strony na grillowej patelni.
3. Wystudzone warzywa obierz, usuń gniazda nasienne i bardzo drobno pokrój w kostkę, dopraw do smaku pozostałą Przyprawą do mięs, posiekanymi kaparami oraz odrobiną oliwy.
4. Warzywa nałóż na mięso zawijając wokół mięsa plaster szynki, tak aby szynka przykryła jednocześnie mięso i nałożone na wierzch warzywa.
5. Całość posyp z wierzchu serem. Wstaw do nagrzanego do 220°C piekarnika piecz około 10-15 minut w zależności od tego jak wysmażone mięso lubisz.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)