

Šalát s hovädzím steakom



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Mnohí z nás považujú steak za niečo hriešne a do diéty úplne nevhodné. Pravdou ale je, že chudé hovädzie mäso obsahuje viac bielkovín a menej tuku ako napríklad také kuracie stehno. Okrem toho, že je chuťovo vynikajúci, je tiež zdrojom zinku, železa a vitamínu B12. Ak ho doplníte chutným šalátom, je na svete zdravá keto večera, na ktorú sa vám budú zbiehať sliny. Recept je vhodný od druhej fázy diéty ako „normálne“ jedlo.

Čo potrebujete (1 porcia):

Steak:

- 100 g chudého hovädzieho mäsa
- 2 lyžičky limetkovej šťavy
- 2 lyžičky olivového oleja
- 1/2 lyžičky sušeného cesnaku
- soľ
- čierne korenie

Šalát:

- hrst rukoly
- uhorka
- 2 plátky cibule
- 5 redkoviek
- 1/4 avokáda

Ako na to:

1. Zmiešajte limetkovú šťavu, olej, cesnak, soľ a korenie a poriadne premiešajte. Steak osušte papierovou

utierkou a potom dôkladne namočte do marinády.

2. Mäso nechajte naložené aspoň 4 hodiny v chladničke a potom hodinu pred tepelnou úpravou v izbovej teplote. Medzitým si pripravte šalát. Zmiešajte rukolu, na plátky nakrájanú uhorku, plátky cibule a redkovky a na kúsky nakrájané avokádo.

3. Vyberte mäso z marinády, ale nevyliievajte ju. Opekajte steak asi 5 minút z každej strany, aby zostal vo vnútri ružový. Potom vyberte z panvice a nakrájajte na tenké plátky.

4. V mise ho premiešajte so šalátom a pokvapkajte zvyšnou marinádou.