

Maturo flank steak s roštilja u tortilji



NAČIN PRIPREME

Srednje složena priprema



VRIJEME PRIPREME

30 - 60 min



BROJ PORCIJA

4

Sastojci

600 g mesa
1 srednja naranča
1 limete
2 češnja češnjaka
0,5 dl maslinovog ulja
2 žlice začina za taco (ili pomiješana 1 žlica dimljene paprike, pola žlice soli i papra)
Za salsu

400 g rajčice
1 žličica smeđeg šećera
1 limeta
sol, papar
½ ljubičastog luka
1 žličica maslinovog ulja
1 avokado
kiselo vrhnje
salata
8 tortilja

Nutritivne vrijednosti



Sitno nasjeckajte češnjak. U dublju, široku posudu stavite češnjak, sok naranče i limete i 0,5 dl maslinovog ulja. U marinadu stavite meso i marinirajte 1-2 h u hladnjaku. Pola sata prije pečenja izvadite meso na sobnu temperaturu.

Nasjeckajte rajčice i luk te ih lagano posolite i popaprite, dodajte im žličicu šećera, sok 1 limete i žličicu maslinovog ulja.

Dobro zagrijte tavu. Izvadite steak iz marinade, pospite suhim začinima sa svih strana i stavite peći. Pecite prvo 5 minuta jedne strane, a potom još 3 minute s druge strane, za medium razinu pečenja. Odrezak možete pripremiti i na rare razini, s 4 minute s jedne strane te 2 minute s druge strane, ili well done.

Pečeni steak ostavite da odmori 5 minuta pa narežite na ploške ostrim nožem i servirajte uz tostirane tortilje, salatu, blendani avokado kojem ste dodali malo soli te salsu.

Dobar tek!

Skeniraj za prikaz na web stranici

