

# 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

## Skeniraj za prikaz na web stranici



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 oštrom nožem i servirajte uz tostirane tortilje, salatu, blendani avokado kojem ste dodali malo soli te salsu.

Dobar tek!