

Hovězí steak se zelenými fazolkami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 15min , Porce: 1

714 kalorií , **0 g** cukrů , **39 g** tuků , **72 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-steak-se-zelenymi-fazolkami>

Příprava

Steak popeříme a necháme chvilinku odležet. Grilovací pánev pomažeme trochou másla a steak zprudka opečeme. 5 minut pokud chceme steak krvavý, 8 minut středně a 12 minut když jej chceme úplně propečený. Na troše másla osmažíme fazolky, podlijeme trochou vody a dusíme do změknutí. Osolíme.

Tip k receptu

Podáváme společně s brusinkovou, nebo švestkovou omáčkou.

Ingredience

- 250 g hovězí roštěnky
- pepř dle chuti
- 200 g zelených fazolek
- špetka soli
- 1 lžička másla

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

