

# Rumpsteak salát s grilovanou zeleninou



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 20min , Porce: 2

**342** kalorií , **19 g** cukrů , **15 g** tuků , **16 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rumpsteak-salat-s-grilovanou-zeleninou>

## Příprava

Maso rozdělíme na dva steaky, osolíme, opepříme a potřeme olejem. Grilujeme 3 minuty. Rukolu, salát natrháme na kousky a spolu s nakrájenou okurkou rozdělíme na dva talíře. Zakápneme olivovým olejem. Ostatní zeleninu nakrájíme a grilujeme. Poté grilovanou zeleninu naskládáme na okurku a salát a přidáme na kousky nakrájené telecí maso.

### ▣ **Tip k receptu**

Podáváme zastříknuté balsamicem.

## Ingredience

- 200 g telecího steaku
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 2 lžíce olivového oleje
- 100 g žampionů
- 100 g hlívy ústřičné
- 100 g cukety
- 100 g cherry rajčátek
- 100 g rukoly
- 200 g papriky (kapie)
- 200 g ledového salátu
- 100 g okurky

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Redukční, Léto, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Zelenina, Salát

