

Wołowina krojona w paski z pieczonym pietruszkowym puree

Dzisiaj propozycja na podanie wołowiny. Puree z zapieczonej pietruszki i jabłka ukradło moje serce. Wołowina marynowała się w ziołach przez całą noc. Dzięki temu była krucha i miękka. Całość uzupełniła sałatka z buraków z serem pleśniowym i winegret.

f/8, 6 s., ISO 200.



Potrzebujesz:

- polędwicę wołową – 2 steki,
- tymianek, rozmaryn, sól, pieprz,
- sos worcestshire – 3 łyżeczki,
- oliwa z oliwek,
- łyżka octu jabłkowego

Przygotuj marynatę dla wołowiny. Wołowinę pokrój w drobne paski. Przełóż do woreczka strunowego, zalej marynatą. Wstaw na kilka godzin do lodówki, a najlepiej na całą noc.

Na pietruszkowe puree potrzebujesz:

- 3 pietruszki,
- 1 jabłko,
- jogurt grecki,
- sól i pieprz

Pietruszkę obierz ze skórki. Do rozgrzanego piekarnika (175 stopni) włóż obraną pietruszkę i jabłko ze skórką. Zapiecz przez 15-20 minut. Kiedy warzywa przestygną, wyjmij łyżką sam miąższ jabłka, pietruszkę pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj odrobinę jogurtu, zblenduj całość. Dodawaj tyle jogurtu, żeby uzyskać odpowiednią dla siebie konsystencję. Dopraw solą i pieprzem.

Na sałatkę potrzebujesz:

- 1 burak,
- ser pleśniowy,
- rukola,
- jabłko

Buraka ze skórką upiecz w piekarniku przez godzinę w temperaturze 175 stopni. Zostaw do wystygnięcia, a potem obierz ze skórki i pokrój w drobne paski. Jabłko obierz ze skórki i pokrój w drobne paski. Dodaj ser pleśniowy i rukolę. Dopraw sosem winegret.

Na sos winegret potrzebujesz:

- oliwa z oliwek,
- ocet balsamiczny,
- sól, pieprz i cukier do smaku

Z podanych składników wymieszaj dokładnie widelcem sos, tak by powstała jednolita masa. Specjalnie nie podaję ilości, bo chcę zostawić miejsce na kreatywność:)

Jarmuż. Jak przemyścić jego gorzki smak?

Jarmuż jest jednym z najzdrowszych warzyw. Muszę jednak stwierdzić, że bardzo ciężko jest mi się przyzwyczaić do jego gorzkiego smaku. Czipsy z jarmużu nie za

bardzo mi pasują, jarmuż w sałatkach też nie jest moim faworytem. Za to jarmuż w moim shake'u bardzo mi pasuje. Nie dość, że dodaje pięknego zielonego koloru, to całkiem smacznie smakuje.

Shake z jarmużu podany w słoiczkach firmy Weck ma swój niezapomniany urok, prawda?



Na 2 słoiki 300 ml potrzebujesz:

- 1 banan,

- 1 jabłko,

- 1 pęczek pietruszki,

▪ 200 ml mleka roślinnego,

▪ ok. 200 g liści jarmuzu

oraz urokliwe słoiczki, najlepiej z firmy WECK

Wszystkie składniki umieść w maszynie do przyrządzania soków (u mnie ślimakowa tłocznarka) i gotowe. Podawaj od razu.

