




Szybka wołowina na lunch

 [_Róża_](#)

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

SAŁATKA -

roszponka - 1 garść

pomidorki cherry - 1 garść

ogórki konserwowe - 1 garść

bób gotowany - 1 garść

bułka orkiszowa - 1 szt.

polędwica wołowa - 120 g

pieprz - do smaku

sól - do smaku

koperek suszony - szczypta

oliwa z oliwek - trochę

czosnek granulowany - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wołowinę delikatnie rozklepujemy, nacieramy pieprzem, czosnkiem granulowanym i oliwą. Bułkę przekrawamy na pół i podpiekamy w opiekaczu (do tego celu można użyć również dobrze piekarnika lub patelni) Mięso smażymy krótko z 2 stron na dużym ogniu. UWAGA wołowina potrzebuje naprawdę mało czasu, inaczej wyjdzie podeszwa. Podajemy z sałatką, gotowanym bobem i podpieczoną bułką. Całość skrapiamy oliwą, doprawiamy solą i koperkiem suszonym. Smacznego