

Morčací steak s hráškovo-špenátovou omáčkou

Potrebuje

- - 400g morčacieho prsa
- - 150g zelený hrach
- - hrst špenátu
- - črievko Karička
- - morská soľ
- - mleté čierne korenie
- - 2 strúčiky cesnaku
- - olivový olej
- - vetvičky tymiánu

Postup

Mäsko umyjeme a narežeme na časti na steaky. Každý kúsok osolíme a okoreníme. Pripravíme si marinádu, v mise zmiešame olej, narezaný cesnak a otrhaný tymián. Do misy dáme kúsky mäsa a potrieme marinádou z každej strany. Necháme odpočívať v chlade aspoň dve hodinky.

Na omáčku dáme variť hrach, keď je mäkký pridáme lístky špenátu a rozmixujeme na hladko. Opäť dáme na oheň a vmiešame syr Karičku, dochutíme soľou a čiernym korením.

Mäsko pred servírovaním sprudka opečieme na grilovacej panvici z oboch strán. Podávame so šalátom a opekanými zemiakmi.

Tento recept nám posielala: Henrieta zo Sabinova

náročnosť: nízka

čas:

porcie: 4

bezlepkový recept: Áno