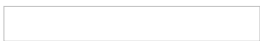


Marinovaný steak



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 2h 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 2h 30min , Porce: 4

181 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/marinovany-steak>

Příprava

Připravíme si marinádu: červené víno smícháme se sójovou omáčkou, hořčicí a cukrem. Vložíme maso a necháme marinovat (min. 2 hodiny). Barevnou papriku nakrájíme na tenké proužky. Spolu s mladými zelenými fazolkami ji prudce osmahneme na tuku. Vyjmeme, na stejném tuku opečeme zprudka z obou stran maso. Přidáme zbytek marinády a lehce povaříme, dokud nezačne omáčka maso obalovat. Vložíme zpět zeleninu a můžeme podávat.

Tip k receptu

Steak doporučujeme připravovat se suchým červeným vínem, které dodá marinovanému masu svou skvělou chuť.

Ingredience

- 4 ks hovězího bifteku
- 5 lžic červeného vína
- 2 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce dijonské hořčice
- 1 lžička cukru krupice
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 barevná paprika
- 1 hrst fazolek (mladých zelených fazolových lusků)

Kategorie

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