



Vika 33



Fyrir 2



25 mínútur

Nautasteik

með graskeri, spínati og kaldri hvítlaukssósu

Það sem þú þarft að eiga: Salt, pipar og ólífuolía.

Það sem þarf að hafa við hendina: Bretti, hnífur, eldfast mót og panna.

Hitið ofninn í 180°C og stillið á blástur.

Til að tryggja ferskleika hráefnisins mælum við með að elda réttina í eftirfarandi röð: Fyrst fisk, síðan kjúkling og loks kjöt. Geymið hráefnin í kæli og skolið grænmeti fyrir notkun. Allar uppskriftir geta innihaldið snefil af hnetum.

HRÁEFNI



400 gr
Mínúststeik



300 gr
Grasker



100 ml
Hvítlaukssósa



40 gr
Spínati

VERÐI YKKUR AÐ GÓÐU!

www.einntveir.is



581 1200

LEIÐBEININGAR



Skref 1 Skerið graskerið niður í 2 cm bita og setjið í eldfast mót ásamt olíu, salti og pipar. Bakið í ofninum í 180°C í 25 mínútur eða þar til graskerið er orðið mjúkt í gegn.



Skref 2 Hitið olíu á pönnu og steikið mínútusteikurnar á vel heitri pönnunni í um það bil 3-5 mínútur á hvorri hlið, kryddið með salti og pipar.



Skref 3 Hrærið spínatinu og graskerinu saman þegar graskerið hefur eldast og skerið steikurnar í fallegar sneiðar, berið fram með hvítlaukssósunni. Njótið vel!

NÆRINGARGILDI Í 100 G

195 kcal | Fita: 16,7 g | Mettuð fita: 8,6 g | Kolvetni: 2,5 g | Þ.a. Sykur: 1,5 g | Trefjar: 0,9 g | Prótín: 8,4 g