

Vika 47



Fyrir 2



15 mínútur

Nautasteik með spínati og kryddsmjör

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

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

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda.

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 grænmetið fyrir eldun. Allar uppskriftir geta innihaldið snefil af hnetum.

HRÁEFNI



400 gr
Nautasteik



100 gr
Kryddsmjör



10 stk
Kirsuberja
tómatar

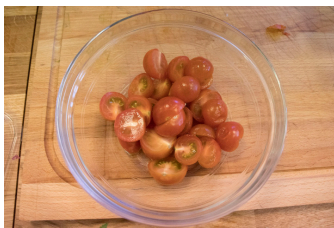


4 greinar
Kóríander

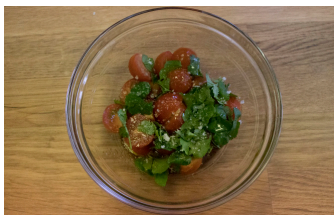


100 gr
Spínat

LEIÐBEININGAR



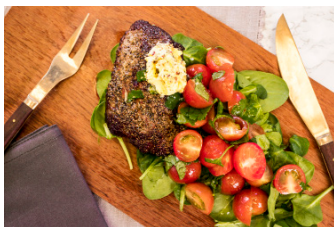
Skref 1 Skerið tómatana í tvennt og setjið í skál.



Skref 2 Saxið kóríander gróflega og bætið við tómatana ásamt 2 msk af ólífuolíu og klípu af sjávarsalti og blandið saman við spínatið.



Skref 3 Hitið ólífuolíu á pönnu. Kryddið steikurnar með salti og pipar og steikið á vel heitri pönnunni í um það bil 5 mínútur á hvorri hlið, eldunartími fer eftir hitastigi pönnunnar og hversu vel elduð steikin á að vera.



Skref 4 Berið steikina fram á salatbeðinu og toppið með kryddsmjöri, njótið vel!

NÆRINGARGILDI Í 100 G

184 kcal | Fita: 14,8 g | Mettuð fita: 7,6 g | Kolvetni: 0,6 g | Þ.a. Sykur: 0,0 g | Trefjar: 0,5 g | Prótín: 12,4 g