# Hovězí steak s fazolkami

**26. 10. 2021**

### Recept je vhodný pro: 2. fáze, 3. fáze

V našem receptu Vám ukážeme, že i tato u nás nejznámější kombinace hovězího steaku s fazolkami, může být vhodná pro proteinovou dietu Prodietix.

**Co potřebujete (1 porce):**

- *100 g hovězího libového masa na steak (roštěnec nebo zadní)*
- *lžíce za studena lisovaného slunečnicového nebo olivového oleje*
- *sůl*
- *pepř*
- *150 g zelených fazolek (mohou být i mražené)*

## Jak na to:

**1.** Maso zbavte všech šlach a případně i zbytku tuku na okrajích. Osolte, opepřete a potřete olejem.

**2.** Nechte v lednici odležet - ideálně přes noc nebo alespoň 2 hodiny. Půl hodiny před přípravou maso vyjměte z lednice, v době přípravy by mělo mít pokojovou teplotu.

**3.** Opečte zprudka na pánvi s kapkou oleje.

**4.** Propečenost záleží na teplotě masa před pečením i na samotné tloušťce masa. Pro středně propečený steak o výšce asi 1,5 cm zvolte pečení přibližne 2 minuty z každé strany. Po vyjmutí z pánve steak přikryjte a nechte pár minut odpočinout.

**5.** Pokud pro přípravu fazolek použijeme fazolky čerstvé, musíme nejdříve okrájet tužší konce.

**6.** Poté ať už čerstvé nebo i mražené fazolky vložíme do hrnce s vroucí vodou a povaříme 3 - 5 minut.

**7.** Poté slijeme a prudce schladíme pod studenou tekoucí vodou. Necháme okapat.

**8.** Před samotným podáváním už jen krátce orestujeme na pánvi se lžící olivového oleje, osolíme a opepříme.

**Náš TIP:** Ve 3. fázi je vhodné tento recept doplnit o přílohu - například v podobě dvou vařených brambor.