

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 nejnámější 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 přibližně 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.