

# Salát s hovězím steakem



21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Mnozí z nás považují steak za něco hříšného a do diety naprosto nevhodného. Pravdou ale je, že libové hovězí maso obsahuje více bílkovin a méně tuku než třeba takové kuřecí stehno. Kromě toho, že je chuťově vynikající, je také zdrojem zinku, železa a vitamínu B12. Doplníte-li ho chutným salátem, je na světě zdravá keto večeře, na kterou se vám budou sbíhat sliny. Recept je vhodný od druhé fáze diety jako „normální“ jídlo.

**Co potřebujete (1 porce):**

**Steak:**

- 100 g libového hovězího masa
- 2 lžičky limetkové šťávy
- 2 lžičky olivového oleje
- 1/2 lžičky sušeného česneku
- sůl
- pepř

**Salát:**

- hrst rukoly
- okurka
- 2 plátky cibule
- 5 ředkviček
- 1/4 avokáda

## Jak na to:

**1.** Smíchejte limetkovou šťávu, olej, česnek sůl a pepř a promíchejte. Steak osušte papírovou utěrkou a

poté důkladně namočte marinádě.

**2.** Maso nechte naložené alespoň 4 hodiny v lednici a pak hodinu před tepelnou úpravou v pokojové teplotě. Mezitím si připravte salát. Smíchejte rukolu, na plátky nakrájenou okurku, plátky cibule a ředkviček a na kousky nakrájené avokádo.

**3.** Vyměte maso z marinády, ale nevylévejte ji. Opékejte steak asi 5 minut z každé strany, aby zůstal uvnitř růžový. Poté vyjměte z pánve a nakrájejte na tenké plátky.

**4.** V míse ho promíchejte se salátem a zakapejte zbylou marinádou.