# 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.** Vyjměte 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.