

Hovězí striploin steak s máslovým špenátem a rýží

Šťavnatý steak s rychlým špenátem restovaným na másle a s jednoduchou rýží.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#Večeře #HlavníJídlo #Rychlé

Alergeny: mléko (orientačně podle surovin, vždy zkontrolujte obal)

Příprava 10 min · Vaření 20 min Střední 2 porce 720 kcal/porce

Na porci: 42 g bílkovin 62 g sacharidů 32 g tuků

Suroviny



Dobré řeznictví Hovězí striploin steak stařený min. 30 dní · cca… 405,83 Kč
Potřeba: 310 g



Agro Jesenice Špenátové listy porce · 400 g 24,90 Kč
Potřeba: 400 g



Madeta Jihočeské máslo 82 % · 250 g 54,90 Kč
Nejnižší cena
Potřeba: 40 g



Kitchin Rýže dlouhozrnná · 1 kg 29,90 Kč
Potřeba: 150 g



Kitchin Slunečnicový olej · 1 l 36,90 Kč
Dobrá cena
Potřeba: 1 lžíce

Co ještě přidat



Solsanka Mořská sůl hrubozrnná · 1 kg 34,90 Kč
Potřeba: 1 lžička



Benkor Pepř černý mletý · 20 g 28,90 Kč
Potřeba: špetka



Veseta Voda neperlivá multipack (6×1,5l) · 9 l
Potřeba: 600 ml
47,90 Kč

Postup

1. Rýži propláchni, vlij ji do 600 ml osolené vroucí vody a vař pod pokličkou asi 15 minut, pak nech odstát.
2. Steak vyndej z lednice, osuš, osol a opepři z obou stran.
3. Na pánvi rozehřej olej na velmi vysokém ohni a smaž steak z každé strany 2 až 3 minuty podle tloušťky.
4. Přidej polovinu másla, steak několikrát otoč a polévej máslem. Pak ho nech 5 minut odpočinout na talíři.
5. Na stejné pánvi rozehřej zbylé máslo, přidej rozmražený špenát, osol, opepři a restuj 3 až 4 minuty.
6. Steak nakrájej na plátky a podávej se špenátem a rýží.

Tip: Do špenátu přidej prolisovaný stroužek česneku a špetku muškátového oříšku.

Otevři recept v telefonu
Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.