
Tournedos z polędwicy

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2311 razy.

50 dag polędwicy wołowej,

1 łyżka oliwy,

estragon,

bazylia,

szałwia,

zielenina,

2 łyżki soku z cytryny,

2 łyżki musztardy,

sól, pieprz,

1 ząbek czosnku

Polędwicę oczyścić , umyć , osuszyć i pokroić na 4 porcje. Każdą porcję lekko spłaszczyć , oprószyć pieprzem, posmarować oliwą, opiec na grillu lub na patelni do smażenia bez tłuszczu, posolić . Musztardę wymieszać z sokiem z cytryny, posiekanym czosnkiem i ziołami, przyprawić pieprzem i solą do smaku. Porcje mięsa ułożyć na ogrzanym półmisku, każdą smarując równomiernie przygotowanym sosem ziołowym.

From Z.Wodecki <wodecki@kki.net.pl>