



## ZE STEKIEM NA PIEŃKU



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść liści szpinaku baby
- × 2 garści rukoli
- × 1 Stek z Polędwicy Chateaubriand
- × Sokołów (sól, świeżo mielony pieprz kolorowy, olej rzepakowy)
- × 50 g parmezanu w płatkach
- × 150 g surowej dyni hokaido w kawałku (masło klarowane, mielone płatki chili, sól)
- × 1/2 szklanki marynowanych podgrzybków
- × 1 papryka spiczasta
- × 1 garść kwiatów nasturcji
- × pieprz czerwony ziarnisty

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 3-4 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 nieduży ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka octu jabłkowego
- × 1 łyżeczka syropu z agawy
- × 1 płaska łyżeczka ziół prowansalskich
- × sól himalajska, świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji, Gęstość sosu regulujemy olejem.
2. Mięso wyjmujemy z lodówki na około 15 minut przed grillowaniem. Chwilę przed wrzuceniem steka na ruszt nacieramy go olejem i posypujemy pieprzem oraz solą. Mięso wrzucamy na gorący ruszt i grillujemy z obydwu stron do uzyskania złoto-brązowego koloru oraz pożądanego stopnia wysmażenia. Gotowego steka zdejmujemy z grilla i odstawiamy na kilka minut aby odpoczęło, po czym kroimy go na plasterki.
3. Dynię kroimy w cienkie paseczki przypominające nitki makaronu. Na rozgrzaną patelnię z masłem klarowanym wrzucamy dynię, doprawiamy solą oraz mielonymi płatkami chili i smażymy przez około 5-6 minut, co jakiś czas mieszając aż nasze wstążki zmiękną i zarumienią się.
4. Podgrzybki wyjmujemy z zalewy, osuszamy, a większe okazy kroimy na połówki lub ćwiartki.
5. Paprykę pozbawiamy gniazda nasiennego, po czym kroimy na plasterki.
6. Na krawędziach półmiska wykładamy naprzemiennie rukolę, spaghetti z dyni, paprykę, marynowane grzybki, oraz płatki parmezanu, natomiast wewnątrz układamy jedynie listki rukoli. Całość polewamy przygotowanym dressingiem, a na środku układamy pokrojone na plastry kawałki mięsa, które posypujemy świeżo mielonym pieprzem czerwonym i dekorujemy kwiatami nasturcji.

