Biftek sa povrcem



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **45** min

Sastojci

Potrebno je:

- **400 g**svinskog filea
- **2 kašike**senfa
- **1 kašika**ulja
- **2 cena**belog luka
- **po ukusu**soli, bibera, suvog biljnog zacina
- **100 g** brokolija
- **150 g**tikvica
- **150 g**karfiola
- **150 g**babure

Priprema

Svinjski file ocistite od kožice i žilica, pa isecite na medaljone debljine 4-5 cm. U maloj ciniji pomešajte ulje, sitno seckani beli luk, senf, suvi biljni zacin, so i biber. Ovom smesom dobro utrljajte meso i ostavite sa strane, dok pripremate povrce. Brokoli i karfiol podelite na cvetove, kratko prokuvajte u vreloj i slanoj vodi, pa ocedite. Tikvice operite i isecite na tanje kolutove, a papriku na manje komade. Povrce naizmenicno reajte na štapic za roštilj. Pecite na grilu ili gril tiganju na malo ulja. Kada je povrce grilovano izvadite ga i stavite na toplo mesto. U sok koje je pustilo povrce ubacite file i grilujte 4-5 minuta sa svake strane. Na tacnu za posluživanje servirajte pripremljeno povrce i meso i poslužite sa barenim pirincem.

Savet