

Biftek sa povrcom



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **45 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **400 g** svinskog filea
- **2 kašikesenfa**
- **1 kašikaulja**
- **2 cenabelog luka**
- **po ukususoli**, bibera, suvog biljnog zacina
- **100 g** brokolija
- **150 g** tikvica
- **150 g** karfiola
- **150 g** babure

Priprema

Svinjski file ocistite od kože 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