

Hovězí na rukole

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Rukola 400 g
- Pomeranč 2 ks
- Mochyně (k dostání v obchodě pod názvem physalis) 1 balení
- Balzamikový ocet 4 lžíce
- Med 1 lžíce
- Olivový olej 1 lžíce
- Hovězí roštěné 300 g
- Sůl, drcený pepř - dle chuti 1 špetka
- Olej na opékání 1 ks

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1 Rukolu propláchněte studenou vodou a nechte ji okapat. Z jednoho pomeranče vykrájejte dílky, mochyňi překrojte. Rukolu smíchejte s pomerančovými kousky a mochyňí.

2. Z druhého pomeranče vymačkejte šťávu, přidejte ocet, med a zamíchejte. Za stálého míchání přilévejte olivový olej, dokud zálivka nezhoustne.

3. Hovězí maso očistěte a nakrájejte na filety. Osolte, opepřete drceným pepřem a opečte z obou stran na oleji. Po mírném zchladnutí maso nakrájejte na tenké plátky.

4. Nakonec rukolový salát rozdělte na talíře, obložte ho plátky opečeného hovězího masa a pokapejte medovou zálivkou.