

Česnekovořčičné hovězí špízy

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Rump steak z hovězího roštěnce 500 g
- Olivový olej 1 lžíce
- Červený vinný ocet 1 lžíce
- Celozrnná hořčice 1 lžíce
- Česnek 2 stroužek
- Arabský chléb 1 ks
- Majonéza 1 ks
- Rukola 1 hrst

Doba přípravy: 70 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Maso nakrájíme na plátky silné asi 7 mm a rozkrájíme je na proužky široké asi 2 cm. Vložíme je do mísy, přidáme utřený česnek, olivový olej, ocet a hořčici, dobře promícháme a necháme 30 minut odležet. Odleželé kousky masa napícháme hadovitě na kovové jehly a grilujeme 2-3 minuty z každé strany tak, aby maso bylo středně propečené. Špízy rozdělíme na talíře a každou porci doplníme opranými a odkapanými lístky rukoly, majonézou a arabským chlebem.