



MENU GRILLOWE

Sałatka z marynowanego rostbefu z dresingiem figowym podana na grillowanej polencie z estragonem.

Składniki:

Sałata Rzymska 100g
Rucola 80g
Pomidorki koktajlowe 5szt
Cukinia 4 około 2 cm plastry
Konfitura figowa
Oliwa z oliwek
Musztarda Dijon
Sól , pieprz , gorczyca
Kawałki melona
Składnika na polentę
Cebula Szalotka lub dymka 2szt
Estragon 0,50g
Sól , pieprz
Mąka kukurydziana 250g
Masło 100g
Parmezan 0,20g
Rosół Drobiowy 1l
Śmietana 30% 4 łyżki

Sposób wykonania

Mięso zamarynuj w musztardzie z 1 łyżką oliwy i przyprawami .
Oczyszczone warzywa poszarp i połącz ze sobą , cukinie pokrój w paseczki .

Wykonaj Polentę

W rondlu na maśle przesmaż dymkę z estragonem , dodaj rosołu oraz mieszaj aż nabierze konsystencji gęstej „papki” dodaj śmietanę , masło i parmezan dopraw do smaku rozlej do kwadratowej foremki pozostaw w lodówce na około 1h

Rostbef obsmaż z obu stron po około 7 min , pokrój na plastry dodaj sałatkę z warzywami i melonem całość polej dresingiem figowym i posyp świeżą miętą podawaj z grillowaną polentom.