

---

## **Stek w pomidorach**

**By Dietetyczka**

Published: 11/23/2007 - 18:22

- 2 duże pomidory,
- 150 g polędwicy wieprzowej,
- po łyżce oleju rzepakowego, posiekanej bazylii, masła orzechowego i octu balsamicznego,
- sól, pieprz.

Pomidory obierz ze skórki, pokrój, smaź 5 min na maśle orzechowym. Polędwicę posól, popieprz, usmaż z obu stron na oleju. Dodaj pomidory, chwilę duś razem. Podawaj z 2 łyżkami ryżu na sypko i zieloną sałatą z oliwkami i sosem winegret.

Twoja ocena:

Przyznaj ocenę jako pierwszy