

Kanapka z pikantną wołowiną i chrupiącymi ogórkami

Czas ogółem **40 min** 15 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania **15 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.175 kJ / 520 kcal

Tłuszcz: **22 g** Białko: **33 g**

Węglowodany: **45 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

| | |
|------------------|--|
| 240 g | steku wołowego |
| 40 g | <u>Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman</u> |
| 80 g | ogórka |
| 80 g | marchewki |
| 20 ml | octu ryżowego |
| 1 łyżka | miodu |
| 80 g | pomidorków koktajlowych |
| 2 | brioszki |
| 20 g | majonezu |
| 2 garście | garście rukoli |

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

240 g steku wołowego - **40 g** Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman

Marynuj wołowinę w Sosie z chili do kimchi Kikkoman przez 15 minut, a następnie smaż lub grilluj przez 3-4 minuty z każdej strony. Pokrój wołowinę w cienkie plasterki.

Krok 2

80 g świeżego ogórka - **80 g** marchewki - **20 ml** octu ryżowego - **1 łyżka** miodu - **80 g** pomidorków koktajlowych

Ogórka, obraną marchewkę i pomidorki koktajlowe pokrój w plasterki. Wymieszaj z octem i miodem i odstaw do zamarynowania na co najmniej 15 minut.

Krok 3

2 brioszki - **20 g** majonezu - **2 garście** garście rukoli

Przechrój brioszki na pół i lekko zgrilluj. Posmaruj dolne połowki majonezem, a następnie ułóż na nich plastry wołowiny, rukolę, pomidorki oraz ogórki i marchewkę. Przykryj górnymi połówkami bułki. Podawaj na ciepło lub na zimno.