

Rostbef śródziemnomorski



Składniki

500 g - ziemniaków
pęczek włoszczyzny
(marchew, seler, dymka)
cebula (ok. 120 g)
czerwona papryka (150 g)
mały bakłażan (ok. 300 g)
mała cukinia (100 g)
pomidory
sól
pieprz
ząbki czosnku
1 kg - rostbefu
1 łyżeczka - oregano
1/2 łyżeczka - ziół
prowansalskich
sól
pieprz

Opis wykonania

Rostbef z ziemniakami, włoszczyzną, czerwoną papryką, cukinią, bakłażanem i pomidorami.

Ziemniaki i warzywa umyć oraz pokroić w drobną kostkę. Marchew i ziemniaki ułożyć w dużej formie. Opłukać pieczeń w zimnej wodzie i osuszyć pęczek włoszczyzny papierowym ręcznikiem. Stronę z tłuszczkiem naciąć w romby. Pieczeń ze wszystkich stron dobrze przyprawić. Stroną z tłuszczkiem w dół dodać do ziemniaków i marchwi. Mięso w otwartej formie gotować i zrumienić w podany sposób. PO 25 minutach\ odwrócić. Pozostałe warzywa wymieszać z przyprawami, obłożyć pieczeń i gotować w dalszym ciągu.

Sposób nastawiania: gorące powietrze 170—190°C oraz mikrofalówka 180 W, 25 minut oraz 90 W, 35-45 minut.