**Sałatka z grillowanymi słodkimi ziemniakami \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Składniki do przygotowania na 4 porcje:**

600 g słodkich ziemniaków

łyżka stołowa średnio ostrej musztardy

4 łyżki stołowe soku pomarańczowego

sól

6 łyżek stołowych oliwy z oliwek

½ pęczku tymianku

1 żółta papryka (około 170 g)

1 czerwona papryka (około 170 g)

250 g młodych sałat (mix sałat)

2 steki z rumsztyku (250 g każdy)

olej do grillowania

folia aluminiowa

**Przygotowanie:**

**1.** Słodkie ziemniaki gotować przez 20 minut. W tym czasie wymieszać musztardę, sok pomarańczowy oraz ½ łyżeczki soli. Stopniowo dodawać w oliwę z oliwek. Umyć tymianek, otrząsnć dobrze z wody, oberwać listki.

**2.** Papryki umyć, wyciąć nasiona, pokroić w kostkę. Umyć i dokładnie wysuszyć sałatę. Słodkie ziemniaki odcedzić, ostudzić i obrać. Przekroić wzdłuż na połówki i pokroić w plasterki.

**3.** Steki doprawić solą i pieprzem. Grilla posmarować olejem. Grillować steki przez 3-4 minuty z każdej strony na gorącym grillu. Następnie zawinąć w folię aluminiową i odstawić na 10 minut. W tym czasie zgrillować słodkie ziemniaki i paprykę, często obracając. Wymieszać ziemniaki i warzywa z sosem vinaigrette. Steki pokroić w cienkie paski i dodać do ziemniaków i sałaty. Dobrze wymieszać i podawać.

**Czas przygotowania:** około 1 godziny

**Wartości odżywcze na 1 porcję:**

Wartość energetyczna: 488 kcal / 2040 kJ

Białko: 31,4 g

Tłuszcze: 20,6 g

Węglowodany: 42,8 g