

## Marhasült rukkolasalátával és avokádóval



Feltöltötte:  
Finta László

### Hozzávalók

500 g marhahús (pl. hátszín vagy rostélyos)

2 ev. kanál olívaolaj

Só és bors ízlés szerint

100 g rukkola

1 avokádó (szeletelve)

1 ev. kanál citromlé

2 ev. kanál balzsamecet

2 ev. kanál extra szűz olívaolaj

### Elkészítés

Elkészítés:

Melegítsd elő a serpenyőt vagy a grillt közepes-magas hőmérsékletre.

Kend be a marhahúst olívaolajjal, és ízesítsd sóval és borssal.

Süsd meg a húst oldalanként 4-5 percig, amíg közepesen átsült lesz (vagy ahogy szereted).

Közben keverd össze a rukkolát az avokádószeletekkel, citromlével, balzsamecettel és extra szőlőolajjal.

Tálald a sült marhát a friss rukkola salátával.