

## Ростбиф в пряностях



На 100 грамм:  
Калорийность: **212.28 ккал.**  
Белки: **13.35 г.**  
Жиры: **17.42 г.**  
Углеводы: **0.76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rostbif-v-pryanostyah/>

### Ингредиенты:

- петрушка — 3 г
- укроп — 3 г
- перец розовый горошком — 2 г
- говяжья вырезка — 350 г
- соль — 2 г
- свежемолотая смесь перцев — 2 г
- соевый соус — 10 мл
- сливочное масло — 40 г
- кресс-салат — 100 г

### Приготовление:

Мелко нарезать петрушку и укроп, смешать с розовым перцем.  
Мясо обвалить в соли и перце, придать нужную форму с помощью пищевой нити.  
Поставить на 3 минуты в микроволновку при мощности 600 Вт. После вынуть и полить соевым соусом и растопленным сливочным маслом. Поставить еще на 5 минут в микроволновку.  
Вынуть мясо из микроволновки, снять нити и обвалить в зелени и перце.  
Нарезать порционными кусками и подавать с кресс-салатом, полив соевым соусом.