

## Филе миньон с теплым салатом из картофеля и томатов и томатов

Сложность: **легко**



В инструкции

 1 порция

Время приготовления

 30 минут

Масса нетто

 450 гр.

Пищевая ценность на 100 гр. продукта

белки 10,5 гр.

жиры 8,8 гр.

углеводы 5 гр.

калории 140 Ккал.

Инвентарь для приготовления:

- разделочная доска
- небольшая кастрюля
- емкость для перемешивания
- сковорода
- лопатка
- ложка
- нож

Дополнительные ингредиенты:

- соль
- черный перец
- масло растительное



Состав набора:



Говяжья вырезка приготовленная по технологии su-vide,



Соус перечный



Зелень



Картофель мини



Лук красный репчатый



Томаты черри



Лук зеленый

# Кинза маркет



Посмотрите  
видеоинструкцию на сайте  
[kinzmarket.ru](http://kinzmarket.ru)



Поднесите смартфон к QR коду  
уместив весь квадрат кода  
в камеру, произойдет  
считывание кода.

## Инструкция по приготовлению



1. В подсоленной воде отварите до готовности картофель прямо в кожуре.



2. Порвите листья петрушки и веточки укропа.



3. Нашинкуйте перья зеленого лука.



4. Томаты черри разрежьте пополам.



5. Красный лук нарежьте перьями.



6. Нарежьте вареный картофель дольками.



7. Разогрейте в сковороде на среднем огне 3 столовые ложки растительного масла. Обжарьте нарезанный вареный картофель до золотистого цвета с каждой стороны.



8. По той же технологии, что и картофель, обжарьте на сковороде филе миньон. Примерно в середине процесса приправьте филе солью и перцем.



9. Смешайте в емкости обжаренный картофель, нашинкованный зеленый лук, петрушку и укроп, порезанные томаты черри, перья красного лука. Заправьте все оливковым маслом и перемешайте. Не забудьте приправить солью и перцем.



10. Из емкости для смешивания выложите горкой на одну половину тарелки перемешанные ингредиенты теплого салата. На вторую половину положите обжаренный филе миньон. Полейте филе перченым соусом, предварительно слегка нагрев соус в СВЧ или духовке.

**Наслаждайтесь!**