ستيك بالفرن مع الخضار

المقادير:

- ¼ كوب زيدة، مذوبة
- ¼ كوب زيت نباتي
- 4 فص ثوم، مهروس
- 2 ملعقة صغيرة أعشاب إيطالية
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 كوب طماطم كرزية
- 2 حبة جزر، مقطع دوائر
- 1 حبة فلفل أحمر، مفروم
- 1 بصلة، مفرومة
- 2 كوب بروكولي، مقطع
- 500 غ لحم ستيك، مدقوق
- 1 حبة عصير ليمون

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 400.
2. تجهز صينية وتدهن بالزيت.
3. في وعاء، تخلط الزبدة مع الزيت والثوم والفلفل والملح والأعشاب الإيطالية.
4. يوضع الفلفل والجزر والبروكلي والطماطم والبصل في طبق الفرن وتوزع نصف كمية الصلصة فوقها وتدخل الفرن لمدة 15 دقيقة.
5. تخرج الصينية وتوضع قطع الستيك وتوزع باقي كمية الصلصة.
6. يدخل الطبق للفرن لمدة 30 دقيقة لينضج البفتيك.
7. تخرج الصينية من الفرن ويوزع عصير الليمون ويقدم الطبق ساخناً.