

Flank Steak with Baked Rutabaga Fries

Serves one person



7 oz flank steak
2 cups rutabaga, peeled & julienned
1/2 Tbsp chili powder
1/2 Tbsp oregano
1 tsp lime juice
1/4 tsp grapeseed oil
sea salt & pepper to taste

Preheat the oven to 425°F

In a medium sized mixing bowl, mix together the rutabaga, chili powder, oregano, lime juice and grapeseed oil. Then, spray oil on baking sheet and place the rutabaga fries evenly on it; place sheet in the oven and let bake for 30 minutes flipping fries half way through. Meanwhile, in a hot non-stick pan, add steak; let cook.

Ready to serve!

Father's Day – June 2015
Fête des pères – juin 2015

Bavette avec frites rutabaga cuites au four

Portion pour une personne



7 oz bifteck de flanc
2 tasses de rutabaga, pelé et coupé en juliennes
½ c. à table de poudre de chili
½ c. à table d'origan
1 c. à thé de jus de lime
¼ c. à thé d'huile de pépins de raisin
Sel de mer et poivre au goût

Préchauffez le four à 425°F

Dans un bol de taille moyenne, mélangez le rutabaga, la poudre de chili, l'origan, le jus de lime et l'huile de pépins de raisin. Maintenant, pulvérissez une plaque de cuisson avec de l'huile et placez-y uniformément les juliennes de rutabaga. Faites cuire au four pendant 30 minutes en les retournant à mi-cuisson. Pendant ce temps, dans une poêle antiadhésive chaude, faites cuire la bavette à la cuisson désirée.

Prêt à servir !

Father's Day – June 2015
Fête des pères – juin 2015