Steki wołowe

data aktualizacji: 2019.02.15 autor: Redakcja

Składniki:

- sezonowane steki wołowe
- pieczarki
- mozzarella
- oliwa z oliwek, pieprz, sól
- szczypiorek do dekoracji

Przed wykonaniem dania wyjąć mięso z lodówki odpowiednio wcześnie. Koniecznie musi mieć ono temperaturę pokojową. Dzięki temu podczas obróbki termicznej temperatura będzie się równomiernie rozchodziła.

Kawałki mięsa oprószamy świeżo mielonym pieprzem i delikatnie polewamy oliwą z oliwek. Nie solimy.

W międzyczasie przygotowujemy dodatki. Postawiłem na panierowane pieczarki. Oczyszczone kapelusze panierujemy kolejno w mące, rozkłóconym jajku i bułce tartej. Po usmażeniu na patelni

wykładamy na pergaminie wypukłą stroną do dołu. Posypujemy mozzarellą i zapiekamy do momentu aż ser się rozpuści (ok. 10 min.).

Stek najlepiej grillować na patelni grillowej, ale jeśli takiej nie posiadacie, zwykła również się sprawdzi. Mięso grillujemy z każdej strony po około 3-5 min. (w zależności od grubości mięsa). Po pierwszym przekręceniu stek możemy posolić solą morską.

WSKAZÓWKA szefa kuchni

Stan wysmażenia mięsa sprawdzamy ugniatając delikatnie stek palcem. Wysmażony będzie stawiał duży opór. Osobiście preferuję wołowinę średnio wysmażoną, która w dotyku będzie ładnie ugniatała się pod naciskiem palca.

Podczas przygotowywania wołowiny bardzo ważne jest, aby po zdjęciu z grilla mięso „odpoczęło". Czas – porównywalny do tego, jak długo stek przebywał na grillu. W ten sposób soki nie wypłyną z mięsa podczas krojenia, a stek nie będzie suchy i twardy.

Steki układamy na talerzu. Dodajemy przekrojone pieczarki. Do dekoracji możemy użyć szczypiorku.

Smacznego!

Autorem przepisu jest Piotr Kraćkowski, autor facebook'owej strony „Kuchnia – nie – Domowa".

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/30904-steki-wolowe