

Beef steak na grilované zelenině

Kategorie: [Maso](#)

Autor: adminrecepty



Suroviny

Porce: 2

- Hovězí roštěná 600 g
- Olivový olej 1 lžíce
- Barevný pepř čerstvě drcený 2 špetka
- Mořská sůl hrubozrnná 1 špetka
- **Grilovaná zelenina:**
- Lilek 0.5 ks
- Cuketa 0.5 ks
- Červená paprika 1 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Rozmarýn 1 snítka

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Grilování

Zařazení: Oběd

Země: Velká Británie

Počet porcí: 2

Postup:

PŘÍPRAVA STEAKU:

Koupíme si vyzrálou hovězí roštěnou. Že je vyzrálá poznáme tak, že by měla mít hnědší okraje a červený střed masa. Při zmáčknutí masa prstem maso nesmí pružit a otlak prstu musí být delší dobu viditelný.

Maso nakrájíme na 2 300g steaky, které obvážeme provázkem, aby během pečení držely tvar a steaky se propekly stejnoměrně.

Maso potřeme olivovým olejem a opepříme čerstvě nahrubo drceným pepřem. Vložíme do lednice alespoň na 1 hodinu marinovat.

Po vyjmutí z lednice necháme steak odpočinout, aby měl pokojovou teplotu.

PŘÍPRAVA GRILOVANÉ ZELENINY POD STEAK:

Zeleninu omyjeme a osušíme. Lilek nakrájíme nejprve na plátky, které osolíme a necháme lilek "vyplakat", poté osušíme papírovou utěrkou a nakrájíme na kostičky.

Z papriky vyjmeme jadřinec, nakrájíme na plátky a na suché rozpálené pánvi necháme slupku zčernat. Zčernalou slupku odstraníme nožem, opláchneme a osušíme a nakrájíme na kostičky. Na pánev vlijeme olej a zeleninu zprudka ogrilujeme spolu se snítkou rozmarýnu. Trochu osolíme. Po chvilce odstavíme z plotny.

GRILOVÁNÍ STEAKU

Grilovací litinovou pánev vložíme na rozpálenou plotnu a pánev necháme pořádně rozpálit až se z ní začne kouřit. Vložíme na ní namarinované maso (nepoužíváme další olej ke grilování, jelikož jsme olej použili k marinování) a zprudka 3 minuty z každé strany ogrilujeme (medium).

Maso na pánvi přetácejte pouze obracečkou nebo kleštěmi. Nepoužívejte vidličku, zatažené maso by propíchnutím ztratilo šťávu.

Maso vložíme do rozpálené trouby na 220°C na 5 minut a maso doděláme.

Maso vyjmeme, vložíme na talíř, sundáme provázky a 5 minut necháme odpočinout.

SERVÍROVÁNÍ.

Grilovanou zeleninu vložíme doprostřed talíře a na ní posadíme steak, polijeme šťávou ze steaku a osolíme hrubozrnnou mořskou solí.

PODÁVÁNÍ:

Podávat můžeme například s grilovanou bramborou s česnekovým dipem, hranolky, krokety,...

