

Hovězí rib eye steak

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 2

- hovězí roštěnec 500 g
- hrubá mouka 1 lžička
- olivový olej 1 dl
- drcený barevný pepř 1 lžička
- **Příloha**
- fazolky se slaninou 2 ks
- barbecue omáčka 2 lžíce
- stakové hranolky 2 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Pro přípravu hovězího rib eye steaku budeme potřebovat kvalitní hovězí z vysokého roštěnce. Díky tomu, že je maso prorostlé tukem, bude výsledný steak šťavnatý a velmi chutný. Pro přípravu doporučujeme například Uruguayské hovězí z mladých býků, které neobsahuje růstové hormony a zvířata byla krmena pouze krmivem rostlinného původu.

Maso opláchneme proudem studené vody, osušíme, rozdělíme na dva vysoké plátky (krájíme přes vlákna - nikdy ne po vláknech). Připravené plátky masa lehce promačkáme pěstí (paličku nepoužívejte) a polijeme trochou olivového oleje. Před smažením maso necháme asi 30 minut uležet. Nekořeníme ani nesolíme!

Pánev rozpálíme na vysokou teplotu (bez oleje) a maso opečeme z každé strany asi 2,5 - 3 minuty. Následně vložíme na pekáč do předehřáté trouby (220°C z obou stran). A pečeme 5 minut na medium, well done 8-10 minut. Každá trouba peče malinko jinak, tak doporučuji napoprvé vyzkoušet 8-10 minut a příště čas zkrátit nebo prodloužit podle chuti tak, aby maso nebylo příliš vysušené (jak se říká - "mrtvé").

Po upečení maso vyjmeme a necháme na talíři pod pokličkou několik minut odpočinout. Následně maso podle chuti osolíme a opeříme čerstvě mletým pepřem.

Hovězí rib eye steak podáváme se steakovými hranolky, barbecue omáčkou nebo s fazolovými lusky a opečenou slaninou.

Poznámka:

hranolky a fazolky na dvě porce