

Bylinkový rump steak

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 2

- hovězí steak 350 g

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Grilování

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Steak z kvalitního hovězího masa potřeme olivovým olejem, posypeme rozmarýnem a tymiánem a dáme do lednice klidně i přes noc.

Několik hodin před přípravou jej vyndáme z lednice, aby měl steak pokojovou teplotu. Olej a bylinky z masa vytřeme dosucha papírovou utěrkou. Na opékání použijeme grilovací pánev, nebo kvalitní pánev s teflonovým dnem. Suchou pánev nahřejeme na stupeň 5-(pokud máme 6 stupňů na sporáku) a vložíme na ni maso. Na minutce si nastavíme 3-4 minuty podle tloušťky steaku. NESOLÍME!!!

Během opékání do steaku nepícháme, neobracíme jej, nekontrolujeme spodek masa, necháme jej zvolna opékat. Po 4 minutách obrátíme a postup opakujeme. Hotový steak dáme na talířek. Dokud z něj vychází pára, necháme jej stát. Pak hrubě osolíme a opepříme z obou stran a teprve můžeme nakrojit na půlky, nebo na plátky.

Jako příloha je vhodný opečený toast, popřípadě zelenina.