Telecí filet na pepři ve fólii

Kategorie: Maso

Autor: kuchtik.honza

Suroviny

Porce: 4

- Telecí maso 700 g
- Pepř bílý celý 1 lžička
- Pepř zelený celý 1 lžička
- Pepř černý celý 1 lžička
- Pepř červený celý 1 lžička
- Sůl mořská 1 lžička
- Olivový olej 2 lžíce
- Citron 1 ks

Doba přípravy: 160 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Užší část filetu zatočíme dospod tak, abychom vytvarovali rozvoměrný kus masa a zafixujeme párátky. Maso osmahneme zprudka na jedné straně minutu, poté další minutu na straně druhé. Necháme vychladnout a odstraníme párátka.

Všechny druhy pepře najednou utlučeme v hmoždíři a potom přimícháme sůl.

Připravíme si fólii na pečení tak velkou, aby se do ní dal zabalit celý filet. Fólii potřeme olejem,

posypeme pepřem a nastrouhanou citronovou kůrou. Položíme na ní filet a pevně zabalíme. Necháme alespoň 2 hodiny marinovat. Potom filet 12 minut pečeme v parní troubě (příp. vaříme 9 - 10 minut v parní lázni).

Filet vyjmeme z páry, resp. troubu přepneme na horký vzduch 70 °C (příp. předehřátých 80 °C elektrické trouby). Telecí maso pečeme ještě 20 minut. Střed masa by měl mít teplotu 65 °C.

Podáváme se zeleninovou rýží.