Steaky z hovězí svíčkové v espresso-chilli marinádě s glazírovanou mrkví

Kategorie: Maso

Autor: wencek

Suroviny

Porce: 4

- Hovězí svíčková 4 plátek
- Zrnka černé kávy 35 g
- Chilli mleté 18 g
- Římský kmín opražený 2 špetka
- Paprika sladká mletá 1 špetka
- Sůl mořská 1 špetka
- Pepř černý čerstvě mletý 1 špetka
- Extra panenský olivový olej 1 lžíce
- **Glazírovaná mrkev:**
- Karotka malá 700 g
- Máslo 50 g
- Cukr krupice 0.5 lžíce
- Pomerančový džus 100 % 250 ml
- Pepř černý čerstvě mletý 1 špetka
- Sůl 1 špetka
- Petrželová nať hladkolistá 1 lžička

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Smažení

Země: USA

Počet porcí: 4

Postup:

Postup:
1
V hmoždíři rozdrťte semínka římského kmínu a kávová zrnka. Koření přesypejte do misky, přidejte zbylé ingredience na marinádu a vše promíchejte.

2
Steaky z hovězí svíčkové zlehka potřete olivovým olejem a rovnoměrně ji potřete kávovou marinádou. Nechte odpočívat při pokojové teplotě alespoň 30 minut.

3
Zatímco maso odpočívá, připravte si karotku. V troše vodě ji uvařte téměř doměkka, počítejte přibližně 8 minut. Když je hotová, vodu slejte a karotky dejte stranou.

4
V silnostěnné pánvi rozpusťte máslo a orestujte na něm karotky. Přidejte cukr, sůl a pepř. Zalejte pomerančovým džusem, promíchejte a nechte povařit asi 7 minut, dokud se džus neodpaří a karotka nezměkne. Karotky se musí v omáčce kompletně obalit. Sundejte je z plotny a uložte je na teplé místo.

5
Silnostěnnou nebo grilovací pánev lehce potřete olejem a pořádně ji rozpalte. Vložte do ní steaky a zprudka je opečte. Počítejte 2 minuty z každé strany pro stupeň propečení medium rare, 4 minuty opékání zajistí stupeň propečení medium. Hotové steaky vyndejte, odložte na prkénko a nechte je 3 minuty odpočívat.

6
Poté maso rozdělte na talíře a servírujte s glazírovanou mrkví, ke které těsně před podáváním přidejte nasekané petrželové lístky.