

Rumpsteak s medovou krustou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- rumpsteak 500 g
- **Marináda**
- olivový olej 50 g
- med 50 g
- mleté ořechy 3 lžíce
- drcené chilli koření 1 lžička
- sojová omáčka 2 lžíce
- petrželka 1 lžíce
- koriandr 1 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1

Maso (nejlépe v bio kvalitě) potřete směsí připravenou ze všech uvedených surovin a nechte ho asi 2

hodiny marinovat v lednici.

2

Zprudka ho pak opékejte na pánvi, z každé strany asi jednu a půl minuty, záleží však na výšce steaku (maso by mělo zůstat uprostřed růžové).

3

Steak podávejte například opečenými cuketami a bramborami, ale také se salátem podle následujícího receptu.

Poznámka:

do marinády: šťáva s 1/2 limetky a kůra s 1 limetky.