Hovězí svíčková se zeleninou

Kategorie: Maso

Autor: wencek

Suroviny

Porce: 4

- hovězí svíčková 4 plátek
- česnek 2 stroužek
- sojová omáčka 4 lžíce
- pomerančová šťáva 1 ks
- čerstvě drcený pepř 1 špetka
- hrubozrná sůl 1 špetka
- **Zeleninová příloha**
- směs čerstvé zeleniny 400 g
- konzervovaný burgur, kukuřice a hrášek 150 g
- sekaná petrželka 2 lžíce
- rostlinný tuk 2 lžíce
- cibule 1 ks
- vývar 2 dl
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka
- **Na ozdobu**
- tymián 4 snítka

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Restování

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Prolisovaný česnek smícháme se sójovou omáčkou, pomerančovou šťávou a pepřem, maso omyjeme, osušíme a zalijeme připravenou marinádou, necháme 15 minut marinovat
2. Zeleninu omyjeme a očistíme, nakrájíme na tenké malé hranolky, konzervovanou necháme důkladně okapat ne cedníku
3. Na proužky nakrájenou zeleninu zprudka orestujeme na pánvi na oleji spolu s oloupanou a na tenká kolečka nakrájenou cibulí, zeleninu mírně podlijeme vodou nebo vývarem a dusíme asi 15 minut, osolíme a opepříme, ke konci přidáme i zeleninu konzervovanou a nesekanou petrželku, zamícháme a necháme vše důkladně prohřát
4. Maso vytáhneme z marinády, z obou stran osolíme a posypeme pepřem, asi 3-5 minut z každé strany opékáme na rozehřátém tuku, hotové necháme 5 minut odpočinout (doma opékání záleží na tom, zda chcete steaky médium, krvavé nebo úplně propečené)
5. Do vypečené šťávy po mase přidáme marinádu a 6 lžic vody nebo vývaru, 2 minuty povaříme a podle chuti osolíme, případně i okořeníme pepřem
6. Steaky svíčkové servírujeme mírně přelité připravenou šťávou z výpeku spolu se zeleninou, jednotlivé porce zdobíme snítky tymiánu.

Doporučení:
Jako další přílohu k masu podáváme nejlépe opečené brambory, bramborové pyré, nebo jen čerstvý chléb.

Poznámka:

směs zeleniny - na proužky nakrájené (mrkev, petržel, celer ...)