

# Steak s dýňovými noky

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



## Suroviny

**Porce:** 4

- steak z kulaté plece 4 ks
- dýně hokkaido 1 ks
- mrkev 2 ks
- petržel 2 ks
- česnek 1 ks
- tymián 2 snítka
- máslo 1 lžíce
- olivový olej 0.5 dl
- mořská sůl 1.2 lžička
- čerstvě mletý pepř 1.2 lžička

**Doba přípravy:** 60 min

**Obtížnost:** Středně obtížné

**Způsob přípravy:** Pečení

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

1

Dýni Hokkaido rozpulte. Vydlabejte semena a obě půlky nakrájejte na čtvrtky. Mrkve a petržele oloupejte a nakrájejte je na špalíčky. Palici česneku rozbijte na jednotlivé neoloupané stroužky a jeden za druhým pak trochu rozmáčkněte plochou stranou nože. Všechnu zeleninu vložte do pekáčku, dobře ji osolte hrubou mořskou solí, přidejte špetku pepře, otrhané snítky tymiánu a dobrou dávku olivového oleje. Pekáčem zatřeste, ať se zelenina rovnoměrně okoření. Pekáč

přetáhněte dvojitou vrstvou alobalu a dejte zeleninu péct do trouby na 200 stupňů na 30 minut. Do trouby si dejte k dýni také přehřátý plech na steaky.

2

Dýni dejte zhruba 20minutový náskok a pojdte na maso. Steaky o pokojové teplotě rozložte na pracovní desku. Omrkněte je, zda jsou po celé ploše stejně vysoké. Pravděpodobně nebudou. Vyrovnajte maso každého steaku jemnými údery pěsti a pak ho prsty zpět urovnejte a svažte po obvodu provázkem, aby si při pečení uchovalo tvar. Steaky dobře z každé strany opepřete čerstvě namletým pepřem a potřete je olivovým olejem. Rozpalte grilovací pánve a zprudka steaky zatáhněte tak, aby chytly barvu a vzorek pánve. Stačí z každé strany tak 2 minuty.

3

Dýni vytáhněte, z pekáče sejměte fólii a odložte ho stranou. Vyndejte také nahřátý plech a steaky na něj z pánve přendejte. Kápněte na maso ještě trochu olivového oleje, na každý steak položte větvičku tymiánu a dejte plech s masem do trouby. Snižte teplotu na 190 stupňů a pečte dalších 10-12 minut (záleží na tom, jak propečené maso chcete).

4

Připravte si hrnec. Mrkve a petržel do něj lžící přendejte. Upečenou dýni také šoupněte do rendlíku. Česnekové stroužky vymačkejte k dýni. Nezapomeňte z pekáčku vyškrábat také výpečky. K zelenině přidejte lžici másla a cákanec olivového oleje a vše štouchadlem umačkejte na hrubší kaši.

5

Z trouby vyndejte maso. Pomocí dvou polévkových lžic tvarujte ze zeleninové šťouchanice noky a pokládejte je rovnou na talíř. Mezi ně pak usadte steak. Na závěr dozdobte maso kapkou oleje a hrubou solí.

## **Poznámka:**

česnek - celá palice