

Rostbíf s rukolou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- hovězí roštěná 500 g
- podle potřeby sůl 1 ks
- trocha barevný pepř 1 ks
- olej 150 ml
- worcesterská omáčka 50 ml
- dle potřeby tuk na smažení 1 ks
- rukola 500 g
- parmazán 100 g

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Maso očistíme a odblaníme. Vložíme je do misky, osolíme, opepříme a zalijeme olejem a worcesterem. Misku zakryjeme alobalem, uložíme do lednice a necháme nejméně jeden den odležet. Hovězí maso přibližně každé čtyři hodiny otočíme, aby se rovnoměrně marinovalo.

Na pánvi rozpálíme tři lžíce oleje a maso na něm ze všech stran osmahneme tak, aby se zatáhlo a nepouštělo šťávu. Poté rozejdeme troubu na 240 °C, horkovzdušnou na 220 °C. Hovězí přeložíme na pekáč a dvacet minut pečeme. Pokud dáváme přednost důkladně propečenému masu před růžovým, pak ho necháme v troubě ještě asi o pět minut déle.

Hotové maso vyndáme z trouby, opatrně je přendáme na talíř a opět na deset minut zakryjeme alobalem, aby si odpočinulo.

Na závěr nakrájíme ostrým nožem na tenké plátky a podáváme s lístky rukoly a plátky parmezánu. Vše můžeme zakápnout olivovým olejem.