

Grilovaný T-Bone steak

Kategorie: [Maso](#)

Autor: kuchtik.honza



Suroviny

Porce: 1

- Sůl 1 špetka
- Pepř černý čerstvě mletý 1 špetka
- Rozmarýn 1 snítka
- Tymián 1 snítka
- Šalvěj 1 snítka
- Olivový olej 1 lžíce
- Hovězí T-bone steak 1 plátek

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Bez lepku

Způsob přípravy: Grilování

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

V řeznictví si necháme ukrojit pořádný kus T-bone steaku. Pokud jsme jej před přípravou vložili do lednice, tak jsem vyndáme a necháme 1-2 hodiny odpočívat, aby měl pokojovou teplotu a nenastal zde teplotní šok při grilování.

Pepř spolu s olejem ve kterém jste nechali macerovat bylinky jemně vetřete do masa a nechte chvíli odpočívat. Maso lehce utřete papírovou utěrkou

Rozpalte pořádně gril a maso lehce přitlačíme k mřížce. Grilujeme jej z každé strany 4-8 minut dle stupně propečení, kterého chcete dosáhnout. Maso nikdy neodtrhávejte od mřížky a nechte jej až se samo pustí. Ugrilované maso vložte na talíř, osolte a nechte jej odpočívat, aby se šťáva v maso rovnoměrně rozložila a nevytekla.

Během grilování nepoužívejte vidličku, ale používejte kleště nebo pinzetu. Píchnutím do masa by maso ztratilo šťavnatost.