

Stek wołowy



KASIA PICHCI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Stek

stek wołowy	2 sztuki
oliwa	2 łyżki
sól do smaku	1 szczypta
Pieprz czarny ziarnisty Prymat	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Godzinę lub najmniej 30 minut przed smaženiem mięso należy wyjąć z lodówki, by nabrało temperatury pokojowej.

Wybrany kawałek mięsa kroimy na steki o grubości 3-4 cm. Wołowinę nacieramy oliwą czarnym świeżo mielonym pieprzem i solą.

Steki smażymy na dobrze rozgrzanej patelni grillowej 2-4 minuty w zależności od tego jaki stopień wysmażenia chcemy osiągnąć.

Do obracania mięsa używamy łopatkki lub szczypców a nie widelca. Mięsa nie można nakłuwamy.

Po usmażeniu mięso odkładamy na bok aby odpoczęło (ok. 3-5 min). W tym czasie soki rozłożą się równomiernie w steku.

Podajemy z ulubionymi dodatkami.

SMACZNEGO