

Stek wołowy z fasolką szparagową i boczkiem



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Steki:

steaki z polędwicy wołowej	4 szt.
Sól morską jodowaną gruboziarnistą Prymat	1/2 łyżeczki
masło	3 łyżki
Tymianek suszony Prymat	1 łyżeczka

Fasolka:

mrożona fasolka szparagowa	400 g
szalotka	1 szt.
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka
boczek	150 g
olej do smażenia	
Sól morską jodowaną gruboziarnistą Prymat	1/4 łyżeczki
Pieprz czarny grubo mielony Prymat	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgrzej olej na dużej, głębokiej patelni.

Szalotkę posiekaj w drobną kostkę i zeszklij.

Boczek posiekaj w kostkę lub paski, dorzuć do szalotki i podsmaż na chrupko.

Dodaj mrożoną fasolkę szparagową. Dopraw suszonym czosnkiem, pieprzem i solą.

Smaż przez 5-10 minut, co chwilę mieszając, tak by fasolka pozostała zielona i chrupiąca.

W międzyczasie przygotuj steki. Mięso powinno mieć temperaturę pokojową, zatem wyciągnij je z lodówki godzinę wcześniej.

Steki umyj, osusz i dopraw solą z obu stron. Mocno rozgrzej patelnię grillową i na najmocniejszym ustawieniu podsmaż steki, po minucie z każdej strony. Grubsze steki po 2 minuty.

Następnie przełóż steki do żaroodpornego naczynia. Na każdym steuku ulóż kawałek masła i dopraw szczyptą tymianku.

Przykryj naczynie i włóż do piekarnika rozgrzanego do 160°C na 5-8 minut.

Po wyjęciu z piekarnika odstaw steki na 5 minut pod przykryciem by mięso "odpoczęło".

Podawaj z podsmażoną fasolką.