

Grill: Stek wołowy po tokańsku



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

stek wołowy	4 szt
cebula	2 szt
ząbki czosnku	2 szt
olej	2 łyżki
sól	
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
Pieprz zielony ziarnisty Prymat	1 ziarna
Pieprz czarny mielony Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebule i czosnek obrać. Cebule pokroić w krążki, a czosnek na zapałkę. Z oleju, pieprzu zielonego, kolorowego i czarnego oraz papryki tymianku przyrządzić marynatę, domieszać do niej czosnek i cebulę. Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, posmarować marynatą i odstawić na 2 godz. Po tym czasie marynatę zdjąć z mięsa i piec steki naruszczone po 20-30 min, odwracając je od czasu do czasu. W tym czasie podsmażyć na patelni ziarenka pieprzu, kawałki czosnku oraz cebule, tak aby cebula zeszkliła się. Upieczone steki posolić, obłożyć pozostałą marynatą i podawać z bułką i sałatką z sałaty lodowej lub kapusty pekińskiej.