

Antrykot wołowy z warzywami



KUCHNIA MARTY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki na steki

antrykot wołowy 500 g (2 x 250 g)

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat

Pieprz czarny Prymat w młynku

olej słonecznikowy 1 łyżka

ząbki czosnku 3 szt

rozmaryn świeży 3-4 gałązki

Składniki na smażone warzywa

marchewka 10 szt

brukselka 10 szt

oliwa orzechowa 2 łyżki

masło 1 łyżka

sól

Pieprz czarny mielony Prymat

ocet winny czerwony 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotowanie smażonych warzyw:

Jeśli mamy młode marchewki to wystarczy je tylko umyć, jeśli nie to dodatkowo musimy je obrać. Marchewki i brukselkę blanszujemy we wrzącej, osolonej wodzie kilka minut, a następnie schładzamy w zimnej wodzie i odsączamy. Na patelni rozgrzewamy oliwę i masło, wrzucamy marchewki, brukselki przekrojone na pół i posypujemy solą i pieprzem. Smażymy ok. 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Następnie wlewamy ocet winny i gotujemy ok. 3 minut aż odparuje. Zdejmujemy z palnika. Doprawiamy ewentualnie do smaku solą i pieprzem.

Przygotowanie steków:

Oczyszczone mięso wyjmujemy z lodówki co najmniej na godzinę przed smażeniem – mięso musi mieć temperaturę pokojową.

Steki nacieramy pieprzem, na mięsie układamy plasterki czosnku i kilka gałązek rozmarynu. Odstawiamy.

Patelnię smarujemy olejem i mocno rozgrzewamy. Poziom wysmażenia zależy od Waszych preferencji. Ja smażyć steki ok. 4 minut z każdej strony. Ważne aby mięso odwrócić tylko raz i nie nakłuwać go widelcem. Po obróceniu mięsa zmniejszamy temperaturę na średnią i smażymy z drugiej strony.

Po zdjęciu z patelni doprawiam steki solą i ewentualnie pieprzem, zawijamy w folię aluminiową i odstawiamy na ok. 5 minut żeby mięso „odpoczęło”.

Antrykot wołowy podajemy z warzywami.