

Steki wołowe



Kulinarnie

Chodziło za nami jakieś inne mięso niż drób. Stanęło na wołowinie, ponieważ bardzo ją lubimy i na steku, który choć smażony, jest dość chudy i bardzo smaczny. U nas z dodatkiem ziemniaczanego puree i w towarzystwie kiszonych ogórków.

Składniki:

- 2 kawałki wołowiny (steaki z udźca) wielkości dłoni
- oliwa z oliwek lub olej
- czarny pieprz i sól do smaku

Wykonanie:

1. Steki wyjmujemy z lodówki i zostawiamy w temperaturze pokojowej na godzinę.

2. Mięso myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem.
 3. Nacieramy je oliwą z oliwek bądź olejem i posypujemy do smaku czarnym pieprzem. Odstawiamy na pół godziny.
 4. Patelnię mocno rozgrzewamy i kładziemy na niej mięso (nie dodajemy tłuszczu).
 5. Nie używamy widelca, ponieważ nakłucie mięsa spowoduje, że soki, które chcemy zachować wewnątrz, wypłyną. Do przewrócenia mięsa używamy szczypiec lub łopatkę.
 6. Mięso smażymy na średnim ogniu przez 2,5 minuty, jeśli chcemy, by wewnątrz było różowe lub 3 minuty (a nawet do 3,5 minuty), jeśli chcemy, by było dobrze wysmażone.
 7. Steki odwracamy tylko raz. Tak więc smażymy je przez wybrany czas z każdej strony tak samo.
 8. Po usmażeniu zdejmujemy z patelni i odkładamy, solimy z każdej strony i na wierzchu każdego kładziemy kawałek masła. Nie kroimy ich od razu, dając mięsu czas na odpoczynek i równomierne rozłożenie soków. Przyjmuje się, że powinny one odczekać połowę czasu, podczas którego się smażyły (czyli jeśli nasze spędziły na patelni 3 minuty, kroimy je po upływie 1,5 minuty).
-