Teľací steak

26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie na 1 porciu

- 100 g teľacieho mäsa na steak (roštenka alebo stehno)
- vetvičku rozmarínu
- lyžice za studena lisovaného slnečnicového alebo olivového oleja
- soľ
- čierne korenie

postup prípravy

Mäso zbavte všetkých šliach a prípadne aj zbytku tuku na okrajoch. Osoľte, okoreňte, potrite olejom a pridajte rozmarín z oboch strán mäsa (vetvičku rozdeľte na polovicu, ale neotrhávajte listy zo stonky). Spolu s rozmarínom nechajte v chladničke odležať - ideálne cez noc alebo aspoň 2 hodiny. Pol hodiny pred prípravou mäso vyberte z chladničky, v dobe prípravy by malo mať izbovú teplotu. Opečte prudko už bez rozmarínu na panvici s kvapkou oleja. Prepečenosť záleží na teplote mäsa pred pečením aj na jeho samotnej hrúbke. Pre stredne prepečený steak o výške asi 1,5 cm zvoľte pečenie približne 2 minúty z každej strany. Po vybratí z panvice steak prikryte a nechajte pár minút odpočívať.

K steaku môžete podávať zeleninu alebo napríklad tekvicové pyré.

Od tretej fázy ho skvelo doplní dusená mrkva.