



## STEKI Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ

- POŁĘDWICA WOŁOWA
- OLIWA Z OLIVEK
- GRUBO MIELONY PIEPRZ
- SÓL MORSKA
- KAWAŁKI MASŁA

1

Polędwicę wołową wyjmujemy z lodówki, myjemy, osuszamy i kroimy na kawałki o grubości około 4-5 cm.

Mięso pozostawiamy w temperaturze pokojowej na około 1 godzinę.

Po tym czasie mięso przyprawiamy z dwóch stron mielonym pieprzem i smarujemy (również z dwóch stron) olejem lub oliwą. Patelnie (najlepiej patelnie grillową) mocno nagrzewamy. Jednocześnie nagrzewamy piekarnik do temperatury 180°C. Na rozgrzaną patelnię wkładamy mięso i smażymy 3 minuty

Następnie delikatnie za pomocą drewnianej łopaty lub szczypic przewracamy mięso na drugą stronę i smażymy ponownie 3 minuty. Mięsa podczas smażenia nie wolno niczym nakłuwać ani nacinać!

2

Po tym czasie mięso zdejmujemy z patelni i dajemy mu odpocząć przez 1-2 minuty. Odstawienie mięsa umożliwia równomierne rozpułnięcie się krwi i soków po całym kawałku steku.

3

Następnie steki przekładamy na blaszkę lub do żaroodpornego naczynia. Wkładamy do nagrzanego piekarnika i podpiekamy jeszcze przez 3 do 5 minut – w zależności czy chcemy uzyskać krwiste czy średnio wysmażone mięso

4

Przed podaniem mięso posypujemy solą. Na każdym steku układamy kawałek zimnego masła.

Mięso możemy podać z ulubioną surówką warzywną i na przykład pieczonymi ziemniaczkami lub frytkami.

SKALA TRUDNOŚCI:

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min

