# HOVÄDZÍ STEAK "ENTRECÔTE"OD HUGA





Ak máte obavu, že kvalitný, šťavnatý steak je výhradne dobre pripravený len profesionálom, tak vás vyvediem z omylu! Fantastický steak zvládnete úplne v pohode sami vo svojej kuchyni.  Len to chce trochu odvahy! Vyskúšajte ho pripraviť podľa môjho receptu a garantujem vám, že ak dodržíte môj postup prípravy budete so sebou spokojní.  Upečiete steak, ktorý vám neurobia ani

vo vychytenej reštaurácii.

Pri steaku je dôležité, aby ste mali vhodné mäso. Ja používam „Entrecote“, ktorý je z vysokej roštenky. Dnes máte výhodu aj v tom, že v našich obchodoch už kúpite vákuovo zabalený, správne odkrojený steak. A správny rez je dôležitý, pretože musí byť odkrojený po celej svojej ploche s rovnakou hrúbkou. V žiadnom prípade z mäsa neodkrajujte mastné oko po jeho okraji. Ak vám to nechutí, tak ho jednoducho pri konzumácii vynecháte. Tento tuk je však veľmi dôležitý pri pečení steaku.

Poďme na to! Heslo : 2 - 2 - 3

Budete potrebovať:

mäso na steak ( minimálna hrúbka 2 cm)

olej

maslo

hrubú morskú soľ

čierne korenie mleté

vetvičku čerstvého rozmarínu

Postup:

Mäso, ktoré budete piecť musí mať izbovú teplotu! Nezabudnite ho pre pečením včas vytiahnuť z chladničky.

A teraz dôležité kroky:

Dajte si do dlane pár kvapiek oleja a kvalitne s ním potrite mäso.

Dajte na oheň rozohriať teflónovú panvicu. Suchú! Keď je panvica horúca položte na ňu mäso a snažte sa s ním už viac nehýbať. Stopnite si presne 2 minúty. Po 2 minútach mäso otočte na druhú stranu. Opäť pečieme 2 minúty!

Po uplynutí tohto času panvicu odložíme nabok. na mäso rýchlo nasypte zrnká morskej soli, trochu čierneho korenia. Na mäso položte plátok masla a vetvičku rozmarínu. Snažte sa mať všetko pripravené vopred a urobiť to rýchlo. Zakryte pokrievkou a nechajte zakryté 3 minúty. V tomto prípade bude steak prepečený „medium“, znamená to, že bude v strede ružový. Ak chcete krvavý, nechajte zakryté iba 2 minúty. Ak úplne dopečený – 5 minút.

Po uplynutí času steak vyložte na tanier aj s vetvičkou rozmarínu. Do panvice pridajte 2 plátky masla a hýbte s ňou pokiaľ sa maslo neroztopí. V žiadnom prípade nedávajte na oheň!

Roztopeným maslom steak polejte, tanier položte na vopred pripravený stôl s nakrájaným chlebíkom alebo bagetou a vychutnajte si ten najlepší, šťavnatý mäsový steak aký ste kedy jedli.

Ja k nemu podávam pikantný džem s červenej papriky (kápie), na ktorý vám prezradím recept na mojej stránke.

Hodí sa k nemu aj opražená cibuľa s červeným vínom, medom a trochou sójovej omáčky. "manam"!!!

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo