



# STEIKS NO HUGO





Ja jūs domājat, ka labu steiku var pagatavot tikai profesionāļi un tas ir pasūtāms tikai restorānā, tad es teikšu – maldāties!!! Mazliet drosmes un tas būs „mņam” pašu spēkiem!!!

Kad runa ir par steiku, ir svarīgi izvēlēties pareizo gaļu.. Šodienas priekšrocība ir iespēja iegādāties



jau sagatavotu steiku vakuumā, bet cena... Te noderēs labs miesnieks, kas pareizi jums sagriezīs steiku vienmērīgi biezās, ne mazāk kā 2 cm, šķēlēs. Es izvēlējos antrekota šķēles, bet derēs smuki gabali, ideāli, tā saucamā, marmora gaļa. Ja palikusi tauku kārtiņa, tad to neņem nost – katram, pēc tam, ir izvēle ko ar to darīt.

Sākam! Mana formula: 2 - 2 - 3

Jums būs nepieciešams:

Steika gaļas šķēles (minimālais biezums 2 cm)

Eļļa

Sviests

Rupjais jūras sāls

Malti melnie pipari

Svaiga rozmarīna zariņi

Process:

Gaļai, kas jums jācep, jābūt istabas temperatūrā! Atcerieties to savlaicīgi izņemt no ledusskapja un ļaut „sasilt”.

Un tagad svarīgi:

lezieviet plaukstu ar augu eļļu, tālāk maigi iemasējiet eļļu gaļas šķēlēs.

Ļaujiet teflona pannai sakarst. Bez eļļas, sausai!!! Kad panna ir sakarsusi, liekam uz tās gaļas šķēles un nepieskaramies tai tieši 2 minūtes. Pēc 2 minūtēm apgrieziet gaļu un cepiet vēlreiz 2 minūtes nepieskaroties!

Tad raujam pannu malā. Diezgan āši pārkaisiet sāli, piparus, pārliciet sviesta šķēlīti un visam pa virsu rozmarīna zariņu (visu vajadzīgo sagatavoju jau iepriekš). Vāku virsū un ļaujam gatavoties 3 min., UZ UGUNŠ ATPAKAL NELIEKAM.

3 min. steiks būs vidēji cepts, ar rozā vidiņu. Noturot 2 min. – būs asiņains, bet 5 min. – pilnībā cepts.

Pēc jūsu izvēlētā laika, pārvietojiet steiku uz šķīvja. Pannas saturam pievienojiet 2 sviesta šķēles un maisiet, līdz sviests izkūst. Nekādā gadījumā nelieciet pannu uz uguns! Pārlejiet sviesta mērci steikam. Kamēr gatavosiet mērci, steiks atpūtīsies vēl kādu brīdi – tas ir labi.

GATAVS!

Man patīk pasniegt un baudīt tikai ar svaigu maizi. Bet reizēm pasniedzu ar pikanto paprikas ievārījumu (recepte lapā), apceptiem sīpoliem sarkanvīnā, medū un sojas mērcē.

"Mņam" !!!

Lai labi garšo, draugi!



Tavs Hugo