

a
minőség
íze



Steak füstölt fűszerpaprikával és korianderrel

Steak füstölt fűszerpaprikával és korianderrel

A steak sütésekor a serpenyő legyen tűzforró. A legjobb, ha egyszerre csak két szeletet sütünk, különben a serpenyő hőmérséklete csökken és a steak sülés helyett megfő. A zöldségek sütése közben pihentessük a húst, biztosítva a szaft egyenletes eloszlását.

4 személyre
30 perc

Hozzávalók

4 hátszínsteak

1 evőkanál őrölt koriander

1 evőkanál füstölt fűszerpaprika

1 lime finomra reszelt héja

Só és frissen őrölt fekete bors

2-3 evőkanál repce- vagy olívaolaj

1 fej lila hagyma hámozva, vékony szeletekre vágva

3 répa nagyon vékony szeletekre vágva

1 csilipaprika felezve, vékony szeletekre vágva

3 gerezd fokhagyma hámozva, apróra vágva

120 g spenót megtisztítva

2 evőkanál friss limelé

Elkészítés

Kis edényben keverjük össze a koriandert, a füstölt fűszerpaprikát, a limehéjat és a borsot.

Kevés olajjal kenjük meg a steakszeleteket, majd dörzsöljük be a fűszerkeverékkel és tegyük félre, amíg előkészítjük a zöldségeket.

Közvetlenül a steak megsütése előtt enyhén sózzuk meg a szeleteket. Magas lángon melegítsünk fel egy nagyobb serpenyőt és öntsünk bele egy evőkanál olajat.

Amikor a serpenyő kellően felforrósodott, helyezünk bele két szelet steaket. Süssük magas hőmérsékleten, a szeleteket egyszer megfordítva. Közepesen átsütött steakhez mindkét oldalon 2-3 perc sütési idő szükséges.

A sütési időt a szeletek vastagsága, továbbá az határozza meg, hogy mennyire kívánjuk átsütöni a húst. A maradék steakszeletek elkészítése közben pihentessük az elkészült húsokat.

Miután minden szeletet megsütöttünk, öntsünk ismét egy kevés olajat a serpenyőbe. Ezután adjuk hozzá a hagymát, a répát, a csilipaprikát és a fokhagymát, és magas hőmérsékleten, folyamatos keverés mellett süssük körülbelül 5 percig.

Keverjük bele a spenótot és a limelét, és süssük tovább addig, amíg a spenót megfonnyad. Fűszerezzük ízlés szerint.

Tálalási javaslat

A zöldségekkel és gőzölt burgonyával tálaljuk.

a
minőség
íze



Citromos, rozmaringos hátszínsteak

Citromos, rozmaringos hátszínsteak

Két szelet hátszín- vagy rib-eye steakból a leírtak szerint egyaránt ízletes ételt készíthetünk, illetve tálalhatunk. Csökkentsük a sütési időt, amennyiben a hússzeletek vastagsága nem éri el az 5 cm-t.

2-3 személyre
20 perc

Hozzávalók

1 vastag szelet hátszínsteak – körülbelül
300 g, 5 cm vastag
2 evőkanál olívaolaj
Só és frissen őrölt fekete bors
3 gerezd fokhagyma durvára vágva
4 ág rozmaring
1 citrom
60 g rukkolalevél
40 g érett kemény sajt forgácsokra vágva
Hirtelen sült burgonya

Elkészítés

Melegítsünk fel egy nagy serpenyőt magas hőmérsékleten, amíg kellően át nem forrósodik.

Kevés olajjal dörzsöljük be a hús mindkét oldalát, majd fűszerezzük sóval és fekete borssal.

Helyezzük a steaket a forró serpenyőbe és süssük 4 percig. Ezután fordítsuk meg és süssük újabb 3 percig. Vegyük ki a serpenyőből és vágódeszkán pihentessük.

Vegyük le a tűzhelyről a serpenyőt, és adjuk hozzá a maradék olívaolajat, a fokhagymát és a rozmaringágakat.

Vágjunk néhány csíkot a citrom héjából és tegyük a serpenyőbe. Hagyjuk állni néhány percig, amíg a húst pihentetjük, majd adjuk hozzá a citrom levét. Keverjük meg, hogy semmi ne ragadjon le a serpenyő aljára.

Éles késsel vágjuk vékony szeletekre a steaket. Fűszerezzük sóval és fekete borssal. Kanalazzuk rá az öntet felét. A maradék öntetet keverjük hozzá a rukkolához és a sajthoz. Hirtelen sült burgonyával kínálva ízletes fogás.

a
minőség
íze



Stir-fry marhahús brokkolival

Stir-fry marhahús brokkolival

A limelé extra ízt kölcsönöz a gyorsan elkészíthető és ízekben gazdag stir-fry ételnek.

4 személyre

15 perc

hozzávalók

750 g vékonyra szeletelt hátszín- vagy spitzfartősteak

2 evőkanál olívaolaj

1 evőkanál kukoricaliszt kevés sóval és frissen őrölt fekete borssal

100 g brokkoli apróra vágva

100 g gomba vékonyra szeletelve

100 g cukorborsó vékonyra szeletelve

1/2 piros paprika hámozva, apróra vágva

2 gerezd fokhagyma hámozva, apróra vágva

4 cm-es darabka gyömbér hámozva, apróra vágva

2 lime leve

2 teáskanál cukor

1 evőkanál édes csiliszósz

1 evőkanál szójaszósz

Elkészítés

Forrósítsunk fel egy wokot. Adjunk hozzá egy evőkanál olívaolajat.

Forgassuk a marhahúst a fűszeres kukoricalisztbe, majd kisebb adagokban süssük ropogósra a stir-fry technikát alkalmazva (dobva-rázva sütés). Szedjük ki tányérra és tartsuk melegen, amíg a zöldségeket megsütjük.

Öntsünk ismét egy kevés olajat a serpenyőbe. Adjuk hozzá a brokkolit, a gombát, a cukorborsót, a piros paprikát, a fokhagymát és a gyömbért, és süssük a stir-fry módszerrel néhány percig.

Tegyük vissza a húst a wokba és adjuk hozzá az öntet hozzávalóit. Keverjük el, majd süssük tovább egy percig.

Gőzölt burgonyával vagy rizzsel tálaljuk.