

Jehněčí kotlety s omáčkou z rajčat a uzené papriky

Pro 4 osoby

20 minut

Jehněčí kotletky nebo jehněčí steaky skvěle chutnají i s touto omáčkou.

Co budete potřebovat

4 jehněčí kotlety, dobře očištěné
trocha olivového oleje

2 lžíce nasekaných čerstvých lístků
oregana nebo plocholisté petržele

špetka soli a čerstvě mletého černého
pepře

Omáčka z rajčat a uzené papriky

2 lžíce olivového oleje

1 velká cibule, nakrájená najemno

3 stroužky drceného česneku

2 lžičky uzené papriky

400 g krájených rajčat v konzervě

1 lžíce nasekaných čerstvých listů oregana
nebo plocholisté petržele

1 lžíce rajčatového pyré

1 lžička cukru

Postup

V misce smíchejte koriandr, uzenou papriku, limetkovou kůru a pepř.

Potřete steaky trochou oleje, poté po celé jejich ploše rozetřete směs koření a odložte je stranou. Mezitím si připravte zeleninu.

Před samotnou přípravou steaky mírně osolte. Rozpalte velkou pánvi na vysokou teplotu a přidejte lžici oleje.

Až bude pánve hodně rozpálená, vložte do ní dva steaky. Opékejte maso při vysoké teplotě a jednou jej obraťte. Pokud máte rádi steak propečený na stupeň medium rare, bude stačit jej opékat po dobu 2-3 minut z každé strany.

Konkrétní doba opékání závisí na tloušťce daného steaku a na tom, do jaké míry máte maso rádi propečené. Vyjměte steaky z pánve a nechte je odpočinout. S dalšími steaky postupujte stejně.

Až budete mít všechny steaky hotové, přilijte do pánve ještě trochu oleje. Přidejte cibuli, mrkev, chilli papričku a česnek a vše opékejte při vysoké teplotě a za stálého míchání po dobu přibližně 5 minut.

Vmíchejte špenát a limetkovou šťávu a vařte, dokud špenát nezavadne. Ochutnejte a případně dochuťte.

Tipy na podávání

Steaky podávejte se zeleninou a s bramborami vařenými v páře.