Steak z nízkého roštěnce s citrónem a rozmarýnem

Pro 2-3 osoby
20 minut

Na tento recept budeme potřebovat dva steaky z nízkého (striploin steak) nebo vysokého roštěnce (rib eye steak). I zde chuť masa skvěle vynikne. Připravujete-li steaky, které jsou tenčí než 5 cm, dobu přípravy zkraťte.

Co budete potřebovat

1 silný plátek steaku z nízkého roštěnce o hmotnosti přibližně 300 g a tloušťce 5 cm

2 lžíce olivového oleje

sůl a čerstvě mletý černý pepř

3 stroužky česneku, nasekané nahrubo

4 větvičky rozmarýnu

1 citrón

60 g listů rukoly

40 g vyzrálého tvrdého sýra nakrájeného na vločky

restované brambory

Postup

Rozpalte velkou pánev na velmi vysokou teplotu.

Steak potřete z obou stran trochou oleje, osolte a opepřete.

Vložte steak do rozpálené pánve a opékejte po dobu 4 minut. Poté jej otočte a opékejte z druhé strany další 3 minuty. Vyjměte maso z pánve a nechte odpočinout na prkénku.

Sejměte pánev z ohně a přidejte zbytek olivového oleje, česnek a větvičky rozmarýnu.
Odkrojte několik proužků citrónové kůry a vložte je do pánve. Nechte je několik minut rozvonět, zatímco maso necháváte odpočinout, pak přilijte citrónovou šťávu. Míchejte, aby se ze dna pánve uvolnily všechny připečené kousky.
Steaky nakrájejte ostrým nožem na tenké plátky. Osolte a opepřete. Přelijte polovinou šťávy z pánve. Do zbývající šťávy vmíchejte listy rukoly a sýr. Skvěle chutná s restovanými bramborami.