

STEK Z BOCZNIAKAMI I SAŁATKĄ

SKŁADNIKI:

2 bakłażany
garść boczniaków
garść rukoli
1 stek z antrykotu Sokolów
kilka pomidorków cherry
kilka orzechów włoskich

DRESSING:

1/2 szklanki sosu sojowego
sok i skórka z 1/2 cytryny
1-2 łyżki płatków suszonego tuńczyka bonito
kilka wodorostów kombu

PRZYGOTOWANIE:

1. Bakłażany ponakłuwać nożem, a następnie umieścić bezpośrednio na rozpalonym węglu. Gdy skórka się spali, bakłażany obrócić.
2. Do miski włożyć wodorosty kombu (nie należy ich jeść – ich zadaniem jest wyłącznie nadanie dressingowi wyjątkowego smaku) i płatki bonito. Dodać sos sojowy, odrobinę wody oraz skórkę i sok z cytryny. Składniki wymieszać i podgrzać na grillu.
3. Bakłażany ostudzić. Stek posmarować olejem, a następnie wraz z polanymi olejem boczniakami i pomidorkami wyłożyć na rozgrzany ruszt. By przygotować idealny stek, warto użyć sondy termicznej (idealna temperatura mięsa w środku to 50-60°C).
4. Mięso zdjąć z rusztu, by odpoczęło. Bakłażany obrać ze skórki. Do miski włożyć rukolę, miąższ bakłażana, posiekane boczniaki oraz orzechy włoskie. Składniki połączyć dressingiem. Stek pokroić w plastry, skropić dressingiem i podawać z sałatką oraz grillowanymi pomidorami.