



STEK Z ANTRYKOTU Z GRILLOWANYMI WARZYSAMI

SKŁADNIKI:

1-1,5 kg antrykotu Uczta Qulinarna
sól, pieprz
50 g masła klarowanego

Grillowane warzywa:

3 papryki (po jednej sztuce z każdego koloru)
1 cykoria
1 bakłażan
1 duża czerwona cebula
100 g pieczarek
1 cukinia

Salsa z czerwonej cebuli:

oliwa z oliwek z drugiego tłoczenia
1 czerwona cebula
sos sojowy jasny
ocet balsamiczny
miód
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Antrykot pokroić w plastry o grubości 1,5-2 cm i osuszyć ręcznikiem papierowym. Mięso z obu stron oprószyć solą i pieprzem, a następnie smażyć na maśle klarowanym na mocno rozgrzanej patelni lub grillu do uzyskania złoto-brązowego koloru. W tym czasie rozgrzać piekarnik do temperatury 180oC. Usmażone steki przełożyć do piekarnika i piec przez 5-7 minut (uzyskamy średnio wysmażonego steki o różowym przekroju). Po wyjęciu z piekarnika mięso odstawić na kilka minut, by „odpoczęło” (dzięki temu wyrówna się temperatura wewnątrz i na zewnątrz mięsa).
2. Przygotować salsę: czerwoną cebulę pokroić w

STEK Z ANTRYKOTU Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI

- drobną kostkę. Dodać niewielką ilość sosu sojowego, miodu, octu balsamicznego oraz oliwy z oliwek. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, a następnie doprawić solą i pieprzem do smaku.
3. Przyrządzić grillowane warzywa: papryki, cykorię, bakłażan, czerwoną cebulę, pieczarki oraz cukinię oczyścić i pokroić w plastry, po czym połączyć z salsą z czerwonej cebuli i oliwą z oliwek. Składniki oprószyć solą oraz pieprzem i odstawić na 10 minut. Następnie warzywa wyłożyć na rozgrzany ruszt i grillować do momentu, aż będą miękkie.