



ZE STEKIEM NA PIENKU

SKŁADNIKI:

Salatka:

- 1 stek z polędwicy chateaubriand
- 2 garście rukoli
- sól
- świeżo mielony pieprz kolorowy
- olej rzepakowy
- 50 g parmezanu w płatkach
- 150 g dyni hokaido w kawałku
- 1-2 łyżki masła klarowanego
- mielone płatki chili
- 1/2 słoika marynowanych podgrzybków
- 1 papryka spiczasta
- świeżo mielony pieprz czerwony
- 1 garść kwiatów nasturcji do dekoracji

Sos:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 nieduży ząbek czosnku
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka syropu z agawy
- 1 płaska łyżeczka ziół prowansalskich
- sól himalajska
- świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso wyjąć z lodówki około 15 minut przed grillowaniem. Chwilę przed wrzuceniem na ruszt stek natrzeć olejem rzepakowym i posypać solą oraz kolorowym pieprzem. Wrzucić go na gorący ruszt i grillować z obu stron do uzyskania złoto-brązowego koloru oraz pożądanego stopnia wysmażenia. Gotowy stek zdjąć z grilla. Mięso odstawić na kilka minut, aby odpoczęło, po czym pokroić je w plasterki.

ZE STEKIEM NA PIENKU

2. Dynię pokroić w cienkie paseczki, przypominające nitki makaronu. Na rozgrzanej patelni z masłem klarowanym wrzucić dynię, doprawić solą oraz mielonymi płatkami chili i smażyć przez 5-6 minut, co jakiś czas mieszając, aż wstążki zmiękną i się zarumienią.
3. Podgrzybki wyjąć z zalewy i osuszyć (większe sztuki pokroić na połówki lub ćwiartki). Paprykę oczyścić i po usunięciu gniazda nasiennego pokroić w plasterki.
4. Przygotować sos: czosnek przecisnąć przez praskę i wymieszać z pozostałymi składnikami.
5. Na brzegach półmiska wyłożyć naprzemiennie rukolę, spaghetti z dyni, paprykę, marynowane grzybki oraz płatki parmezanu. Na środku naczynia ułożyć tylko listki rukoli. Całość poleć przygotowanym dressingiem. Na warzywach ułożyć pokrojone w plastry kawałki mięsa, a następnie posypać je świeżo mielonym pieprzem czerwonym. Potrawę udekorować kwiatami nasturcji.