



## STEK KRUCHY Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ

### SKŁADNIKI:

2 steki kruche z połówicy wołowej  
100 g świeżych kurek  
150 ml śmietanki 30%  
1 cebula szalotka  
30 g masła  
50 g masła klarowanego lub oleju roślinnego  
4-5 młodych ziemniaków  
sól, pieprz  
natka pietruszki do dekoracji

### PRZYGOTOWANIE:

1. Przyrządzić sos: młode ziemniaki wyszorować i ugotować. Kurki oczyścić, wypłukać i blanszować przez 3 minuty w lekko osolonej wodzie. Szalotkę oczyścić i drobno posiekać, zeszklić na maśle. Kurki odcedzić i podsmażyć razem z szalotką. Dodać śmietankę i podgrzewać przez kilka minut. Ugotowane ziemniaki pokroić w plastry i dołożyć do sosu. Całość doprawić solą i pieprzem.
2. Przygotować mięso: połówkę wyłożyć na deskę, oprószyć solą i świeżo zmielonym pieprzem (steiki można solić przed smażeniem pod warunkiem, że od razu trafią one na patelnię). Wołowinę obsmażyć na maśle klarowanym lub oleju roślinnym z jednej i z drugiej strony.
3. Steki upiec, po czym wyjąć z piekarnika i odstawić na kilka minut, aby „odpoczęły” (dzięki temu wyrówna się temperatura wewnątrz i na zewnątrz mięsa). Na talerzu najpierw układamy ziemniaki z sosem, a następnie stek. Całość dekorujemy natką pietruszki .

Dobra rada

W zależności od tego, jaki stopień wysmażenia steku preferujemy, na tak długo wkładamy podsmażone mięso do piekarnika. Steki o

## STEK KRUCHY Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ

grubości ok. 1,5 cm uzyskają średni stopień  
wysmażenia, jeśli trafią do piekarnika rozgrzanego  
do temperatury 180° na ok. 2 minuty.

W zależności od stopnia wysmażenia steki  
dzielimy na:

- rare – krwiste,
- medium rare – średnio wysmażone,
- well done – mocno wysmażone.