

Hovädzí steak s fazuľkami



26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie na 1 porciu

- 100 g hovädzieho chudého mäsa na steak (roštenka alebo vrch zadného stehna)
- lyžica za studena lisovaného slnečnicového alebo olivového oleja
- soľ
- čierne korenie
- 150 g zelených fazuliek (môžu byť aj mrazené)

postup prípravy

Mäso zbavte všetkých šliach a prípadne aj zbytku tuku na okrajoch. Osolte, okoreňte a potrite olejom. Nechajte v chladničke odležať - ideálne cez noc alebo aspoň 2 hodiny. Pol hodiny pred prípravou mäso vyberte z chladničky, v dobe prípravy by malo mať izbovú teplotu. Prudko opečte na panvici s kvapkou oleja. Prepečenosť závisí na teplote mäsa pred pečením aj na samotnej hrúbke mäsa. Pre stredne prepečený steak s výškou asi 1,5 cm zvolte pečenie približne 2 minúty z každej strany. Po vybratí z panvice steak prikryte a nechajte pár minút odpočinúť.

Pokiaľ na prípravu fazuliek použijeme fazuľky čerstvé, musíme najskôr okrájať tuhšie konce. Potom či už čerstvé alebo mrazené fazuľky vložíme do hrnca s vriacou vodou a povaríme 3 - 5 minút. Potom zlejeme a prudko schladíme pod studenou tečúcou vodou. Necháme odkvapať. Pred samotným podávaním už len krátko orestujeme na panvici s lyžicou olivového oleja, osolíme a okoreníme.

V 3. fáze je vhodné tento recept doplniť o prílohu - napríklad v podobe dvoch varených zemiakov.