

# STEK Z SOSEM Z CZERWONEGO WINA

2 Porcje | Czas przygotowania 40 min

## SKŁADNIKI

2 sztuki / steka wołowego

Olej słonecznikowy

Sól, pieprz

## SOS

½ łyżki / masła klarowanego

1 sztuka / szalotki

1 ząbek / czosnku

1 garść / suszonych grzybów

100 ml / bulionu wołowego

300 ml / czerwonego wina

1 łyżka / balsamico

1 łyżeczka / syropu klonowego

1 łyżka / miodu

Imbir

1 łyżka / soku z cytryny

Sól, pieprz

## SALATKA

1 sztuka / cukinii

2 sztuki / marchewki

1 sztuka / dymki

5 sztuk / rzodkiewek

10 sztuk / pomidorków koktajlowych

4 łyżki / oliwy z oliwek

## LISTA ZAKUPÓW

2 steki wołowe

Szalotka

Czosnek

Suszone grzyby

Bulion wołowy

Czerwone wino

Balsamico

Miód

Cytryna

Masło klarowane

Cukinia

2 marchewki

Dymka

Rzodkiewki

Pomidory koktajlowe

Musztarda figowa

Ocet jabłkowy

2 łyżeczki / musztardy figowej

1 łyżka / octu jabłkowego

Sok z cytryny

Sól, pieprz

## SPOSÓB PRYZRĄDZANIA

Suszone grzyby zalewamy ciepłą wodą.

Steki myjemy i osuszamy, a następnie odkładamy na min. 30 min, aby ich temperatura zbliżyła się do pokojowej.

Marchewkę obieramy i myjemy. Cukinię myjemy i odcinamy końce. Marchewkę i cukinię kroimy na cienkie paski za pomocą obieraczki do warzyw. Dymkę i rzodkiewki kroimy w talarki, a pomidorki na pół. Dressing mieszamy w małym słoiczku. Łączymy oliwę z oliwek, musztardę, sok z cytryny i ocet jabłkowy. Dressing do sałatki dodajemy przed samym podaniem, uprzednio ją doprawiamy solą i pieprzem.

Szalotkę obieramy i kroimy w kostkę. W rondelku rozpuszczamy masło klarowane. Na rozgrzane masło wrzucamy szalotkę, a gdy się zeszkli dodajemy rozgnieciony ząbek czosnku. Po ok. 30 sekundach dodajemy suszone grzyby, które uprzednio odsączamy z wody. Smażymy ok. 5 min, po czym dodajemy bulion wołowy. Gdy bulion się zagotuje, całość gotujemy kolejne 5 min. Następnie wlewamy czerwone wytrawne wino, balsamico, sok z cytryny, syrop klonowy i miód. Sos doprawiamy imbirem mielonym, solą i sporą ilością mielonego pieprzu. Sos redukujemy 10 min.

Rozgrzewamy patelnię. Jeżeli używasz patelni grillowej, to nie używaj tłuszczu, a jeżeli zwykłej to z odrobiną oleju słonecznikowego. Na mocno rozgrzaną patelnię układamy nasze steki. Smażymy max. 2 minuty z każdej strony, wtedy będą średnio krwiste. Po usmażeniu steki odkładamy na deskę. Solimy i pieprzymy z obu stron.

Na patelnię, na której smażyliśmy steki przelewamy zredukowany sos i podgrzewamy na patelni ok. 3 min aby zdjąć smak po smażonych stekach.

Całość składamy na talerze. Steki, sos i sałatka.