



Ростбиф с овощами и виски



Ингредиенты

◦ Зеленая фасоль тонкая резаная	1/2 упаковки (200г)
◦ Цветная капуста	1/2 упаковки (200г)
◦ Капуста брокколи	1/2 упаковки (200г)
◦ Специи: кориандр, перец белый, чеснок сушеный, перец сычуанский, перец душистый, перец розовый	по вкусу
◦ Виски	2 ч. л.
◦ Сыр твердый	40 г
◦ Говяжья вырезка	800 г
◦ Масло сливочное	40 г
◦ Сахар коричневый	по вкусу
◦ Сливки средней жирности	40 мл
◦ Соль	по вкусу
◦ Специи: кориандр, перец белый, чеснок сушеный, перец сычуанский, перец душистый, перец розовый	по вкусу
◦ Виски	2 ч. л.
◦ Сыр твердый	40 г
◦ Говяжья вырезка	800 г
◦ Масло сливочное	40 г
◦ Сахар коричневый	по вкусу
◦ Сливки средней жирности	40 мл
◦ Соль	по вкусу
◦ Специи: кориандр, перец белый, чеснок сушеный, перец сычуанский, перец душистый, перец розовый	по вкусу
◦ Виски	2 ч. л.
◦ Сыр твердый	40 г

° Говяжья вырезка	800 г
° Масло сливочное	40 г
° Сахар коричневый	по вкусу
° Сливки средней жирности	40 мл
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



50 мин



5 порции



176 ккал

1. Перемелите в ступке кориандр, душистый перец, белый перец, сухой чеснок, коричневый сахар, розовый перец и сычуанский перец. Перемешайте специи. Добавьте специи в сливочное масло. Туда же добавьте пару чайных ложек виски. Посолите и перемешайте.

2. Натрите мясо половиной масла со специями. Выложите мясо на разогретую сковородку и жарьте по 15 минут с каждой стороны.

3. Разогрейте духовку до 160 °С и выпекайте мясо 30-40 минут.

4. На сковороде растопите оставшееся масло со специями. Выложите цветную капусту, брокколи и фасоль. Перемешайте. Влейте соус из-под мяса. Добавьте тертый сыр. Приправьте сливками. Перемешайте.

5. Мясо нарежьте, выложите на тарелку. Подавайте с овощами.



Совет

Когда ростбиф будет готов, достаньте его из духовки, но разрезать не спешите. Накройте его фольгой, дайте ему остыть 5-7 минут – так мясо будет более сочным.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>