



Стейк-салат с грибами и перепелиными яйцами



Ингредиенты

◦ Шампиньоны резаные	1 банка (400г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	4 зубчика
◦ Розмарин	1 веточка
◦ Сок лимона	50 мл
◦ Лук красный	1/2 шт.
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Масло оливковое	120 мл
◦ Масло сливочное	50 г
◦ Вино белое сухое	50 мл
◦ Яйцо перепелиное	20 шт.
◦ Говядина (вырезка)	480 г
◦ Перец чили молотый	1 щепотка
◦ Сахар тростниковый	1 щепотка
◦ Микс-салат из разных листьев	200 г

Способ приготовления:



15 мин



4 порции



220 ккал

1. Мясо натрите оливковым маслом, солью и перцем. Обжарьте на сильном огне по 40 секунд с каждой стороны вместе с раздавленным чесноком и розмарином. Затем влейте вино и полностью его выпарите. Добавьте сливочное масло, перемешайте и переложите все на противень. Доведите до готовности в духовке при температуре 220°C в течение 7 минут.

2. В той же сковороде, на оставшемся масле, слегка обжарьте шампиньоны. Снимите с огня и оставьте в сковороде до подачи.

3. Лук нарежьте тонкой соломкой. Яйца разрежьте пополам. Как легко отварить и очистить перепелиные яйца, смотрите здесь.

4. Оставшееся оливковое масло смешайте в миске с лимонным соком, сахаром, острым перцем и солью. Взбейте венчиком до образования эмульсии. В полученной смеси маринуйте лук в течение 3-5 минут.

5. Перед самой подачей готовые стейки нарежьте на тонкие ломтики и перемешайте с оставшимся соком.

6. На тарелку выложите микс-салат, лук, теплые ломтики стейка и грибы. Полейте луково-лимонной заправкой и украсьте перепелиными яйцами.



Совет

Чтобы сохранить сочность мяса, птицы или рыбы, обмажьте поверхность тонким слоем масла и обжарьте на сильном огне. При таком способе готовки быстро образуется корочка, которая «запечатывает» все соки внутри продукта.

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