BEFSZTYK Z POLĘDWICY KOŃSKIEJ PO ANGIELSKU

Dodano: 2010-01-01 14:43:40
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1412 razy.

60 dag polędwicy końskiej
1 łyżka oleju lub oliwy
2 łyżki rozkruszonych przypraw ziołowych (szałwia, majeranek, estragon, bazylia)
sól czosnkowa
pieprz,
3 łyżki umytej, drobno posiekanej naci pietruszki ze szczypiorkiem, ewentualnie 1/2 cytryny
5 dag chrzanu

Polędwicę oczyścić z błon i ścięgien, umyć, pokrajać w plastry. Uformować nożem okrągłe porcje, które można lekko zbić tłuczkiem do mięsa. Każdy plaster natrzeć z obu stron przyprawami ziołowymi, ułożyć jeden na drugim, przykryć, postawić na 1 godz. w lodówce. Smażyć tuż przed podaniem. Na patelni do smażenia bez tłuszczu rozgrzać oliwę lub olej, włożyć przygotowane mięso. Obrumienić, odwrócić na drugą stronę i także obrumienić (czas smażenia z jednej strony 3-4 min). Usmażone befsztyki oprószyć solą czosnkową i pieprzem, ułożyć na ogrzanym półmisku. Na każdej porcji położyć 1/2 krążka cytryny i odpowiednią ilość posiekanej zieleniny. Obok befsztyków ułożyć "kępkami" chrzan zestrugany w jak najcieńsze wiórki. Podawać z dodatkiem ziemniaków purée (1-1 1/2 łyżki na porcję) lub frytek przyrządzonych bez tłuszczu i z warzywami gotowanymi (kalafior, brukselka) oraz z surówkami z zielonej sałaty czy cykorii lub pomidorów.

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD