TOURNEDOS Z POLĘDWICY

Dodano: 2010-01-01 17:40:16
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1405 razy.

50 dag polędwicy wołowej
1 łyżka oliwy
5 łyżek umytych, drobno posiekanych listków roślin przyprawowych (pietruszka, szczypiorek, bazylia, estragon, szałwia)
2 łyżki soku z cytryny lub soku cytrynowego
11/2 łyżki musztardy
sól
pieprz
1 ząbek czosnku

Polędwicę oczyścić wykrawając ścięgna i błony. Umyć , osuszyć i pokrajać na 4 porcje. Każdą porcję lekko spłaszczyć nożem, oprószyć pieprzem, posmarować oliwą, opiec na grillu lub na patelni do smażenia bez tłuszczu, rumieniąc po obu stronach. Podobnie jak w przypadku befsztyka, istnieją amatorzy tournedos jedynie lekko opieczonych, surowych wewnątrz. Chcąc uzyskać tournedos dostatecznie usmażone, trzeba po obrumienieniu ogrzewać je pod przykryciem przez kilka minut. Posolić . Musztardę wymieszać z sokiem z cytryny, posiekanym czosnkiem i ziołami, przyprawić solą i pieprzem do smaku. Porcje mięsa ułożyć na ogrzanym półmisku, każdą smarując równomiernie przygotowanym sosem ziołowym. Podawać z dodatkiem ziemniaków purée i warzyw gotowanych (groszek zielony, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, cukinia).

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