




Stek wołowy z kwiatem soli

 kinga.g


Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 5 porcji

Składniki:

WOŁOWINA (POŁĘDWICA
,ANTRYKOT, ROSTBEF) - 1 kg
KWIAT SOLI - 30 g

TŁUSZCZ (OLIWA, SMALEC,
TŁUSZCZ GĘSI) DO SMAŻENIA -

Dodatkowe info:

Użycie zwykłej soli do przyprawiania steku przed smażeniem powoduje zwykle wyciek soków i ugotowanie mięsa. Użycie Kwiatu soli tego nie czyni.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotuj odpowiedni kawałek wołowiny o grubości co najmniej 2 -3 cm. Wyjmij mięso z lodówki przynajmniej 20-30 minut przed przygotowaniem aby mięso uzyskało temperaturę otoczenia. Rozgrzej dobrze patelnię. Opcjonalnie posmaruj mięso z obu stron bardzo cienką warstwą tłuszczu do smażenia. Następnie wetrzyj delikatnie Kwiat soli po obu stronach steku i smaź intensywnie po obu stronach w zależności od upodobania. Po usmażeniu stek powinien odpocząć w piekarniku w temperaturze 100 stopni przez 10 minut. Tuż przed podaniem oprósz delikatnie wierzch steku wykańczając Kwiatem soli i udekoruj kawałkiem świeżego masła.