



T-bone steak

Na T-bone steak s omáčkou z červeného vína budete potrebovať (vystačí pre 2 osoby):

T-bone steak (použili sme 600 g kus)

2 dcl suchého červeného vína

malú hrst' plodov Arónie

lyžica masla

2 lyžičky cukru

soľ, čerstvo mleté čierne korenie

olivový olej EV

Steak pred jeho samotnou úpravou vyberte z chladničky, aby dosiahol normálnu izbovú teplotu. Steak je najlepšie pripraviť na grile, keďže nám sa v rovnakom momente jeden gril pokazil a v plynovom zase došiel plyn, museli sme siahnuť po obyčajnej panvici. Ak máte liatinovú grilováciu tak použite tú, my ju však nemáme a tak sme si museli vystačiť s obyčajným teflónom. Panvicu využívame preto, že na výpeku pripravíme omáčku. Panvicu/gril rozpáľte.

Steak výdatne okoreňte čerstvo mletým čiernym korením a pokvapkajte olivovým olejom. Steak môžete aj osoliť, my steak solíme až po dopečení. Ak si chcete pripraviť stredne prepečený steak opekajte ho na každej strane cca 4 minúty (samozrejme, všetko závisí od váhy a hrúbky mäsa). Pred koncom pridajte na panvicu maslo, keď sa rozpustí steak ním výdatne prelievajte. Ak máte teplomer pomôžte si ním. Steak by mal mať pre takýto spôsob prípravy teplotu vnútri asi 55 °C.

Steak zabaľte do alobalu a nechajte ho 10 minút odpočívať. Za ten čas si na výpeku pripravte omáčku. Je to nesmirene jednoduchá omáčka, ktorá pozostáva len z vína, trochy cukru a arónie. Pridajte 2 dcl vína, pridajte cukor a plody arónie. Redukujte na želatnú hustotu, osolte a okoreňte.

Mäso odrežte od kosti, nakrájajte na plátky a vráťte na pôvodne miesto (ako na fotografii).