



coolinari
FOOD BLOG
& CAKES

Flank steak s omáčkou zo zeleného korenia pečenou zeleniou s korením Ras el Hanout

Flank steak s omáčkou zo zeleného korenia

Budeme potrebovať:

Flank steak (nie je nám jasné akú gramáž predávajú - ale bavíme sa o jednom kuse)

Na omáčku:

1 lyžicu masla,
250 g na plátky nakrájaných šampiňónov,
200 ml sladkej šľahačkovej smotany
2 lyžice nakladaného zeleného korenia (peper)
1 strúčik cesnaku
1 šalotku
1 červenú papriku
soľ, čierne korenie
250 ml hovädzieho vývaru

Na pečenú zeleninu:

1 koreňový zeler
500 g mrkvy (žltá, fialová, oranžová)
500 g menších zemiakov
1 celú hlavičku cesnaku
1 šalotku
lyžicu rasce
lyžicu korenia Ras el hanout
soľ, čerstvo mleté čierne korenie
olivový olej extra virgin

Omáčka:

Na masle s trochou olivového oleja restujte nadrobno narezanú šalotku, na kocky nakrájanú červenú papriku a šampiňóny. Po zarestovaní trochu osolte a okoreňte a pridajte 1 lyžicu nakladaného zeleného korenia. Omáčku neskôr budeme mixovať a je dobré keď je zelený peper hneď v základe. Pridajte vývar a varte asi 20 minút. Omáčku

rozmixujte tyčovým mixérom. Na záver pridajte šľahačkovú smotanu, dobre rozmiešajte a asi minútu povarte. Finálne dochuťte solou a čiernym mletým korením. Úplne na záver pridajte do omáčky ďalšiu lyžicu nakladaného zeleného korenia.

Pečená zelenina:

Začnite zemiakmi. Dobre umyte ale nešúpte zemiaky. Každý zemiak položte medzi dve varešky a narežte na hrebienok. Varešky zabrzdia nôž a vy tak celý zemiak neprerežete. Vytvorí vám to zaujímavý efekt a zemiaky budú veľmi chutné aj na pohľad. Mrkvu narežte na hranolčeky a rovnako aj zeler. Cesnak a cibuľu len rozrežte na polovicu. Zeleninu dobre osolte, výdatne zalejte olivovým olejom, pridajte rascu, soľ, čerstvo mleté čierne korenie a lyžicu korenia Ras el hanout. Ide o marockú zmes korenia s orientálnou chuťou. Toto korenie vašu pečenú zeleninu urobí naozaj výnimočnou. K zelenine môžete pridať aj akékoľvek bylinky, ktoré máte poruke. Výborne funguje tymián alebo rozmarín. Tu sa však fantázii medze naozaj nekladú. Zeleninu pečte asi 1 hodinu v rúre pri teplote 200 stupňov. Samozrejme, takúto zeleninu si veľmi ľahko pripravíte aj v zakrytom záhradnom grile.

Flank steak.

Príprava tohto steaku je veľmi jednoduchá. Môžete použiť gril, grilovací panvicu, ale rovnako dobre vám posluží aj panvica obyčajná. Mäso vysušte papierovým obrúskom, výdatne okoreňte čiernym mletým korením a pokvapkajte olivovým olejom, Na najvyššiu teplotu si rozpáľte gril alebo panvicu. Ak budete používať panvicu určite na ňu nepridávajte žiaden olej, ten máte už na steaku. Keď sú gril alebo panvica dostatočne horúce môžete naň položiť steak. Z každej strany opekajte cca 4 minúty (záleží aj od veľkosti steaku). 4 minútová príprava z každej strany vám zabezpečí, že steak bude pripravený spôsobom medium. V prípade, že preferujete krvavejšie steaky zvolte kratšiu prípravu z každej strany, ak chcete steak prepečenejší grilujte ho dlhšie. Steak po vytiahnutí z grilu alebo panvice však ešte zabalte asi na 5 minút do alobalu a nechajte odpočívať. Po vybalení steak polejte šťavou, ktorá z neho vytiekla, pridajte naň pár guličiek nakladaného zeleného korenia a výdatne osolte. Keď budete steak soliť nakoniec (nie pred prípravou) bude chutnejší a jemnejší. Mäsom narežte asi na polcentimetrové plátky a podávajte s pečenou zeleninou a omáčkou zo zeleného korenia.