



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **10 perc**



Rákóczi Feri



GRILLEZETT MARHA HÁTSZÍN VAGY BÉLSZÍN

A hátszín és a bélszín a húсок királya. Ahhoz azonban, hogy királyi módon készítsük el, nem kell hatalmas tapasztalat, csak egy jó recept, amit pontosan betartunk.

HOZZÁVALÓK

4 szelet marhahátszín
egy kevés Durva só,

finom só és őrölt bors

egy kevés olívaolaj
ALLERGÉNEK

1

Tipp: Praktikus módja a grillrács megszírozásának, hogy ha egy félbevágott vöröshagymát kenünk meg olajjal, azzal zsírozzuk a felületet, ezután a hagymát meggrillezhetjük és meg is ehetjük. A hátszínről soha ne vágjuk le a vékony zsírréteget sütés előtt, inkább azzal együtt készítsük el (aki nem szereti, az nem eszi meg).

2

Olajozzuk be a hideg rácsot, majd várjuk meg, amíg felforrósodik, és helyezzük rá a húst. Fontos, hogy a rács jó forró legyen, szinte már magától füstöljön. A már megfűszerezett oldalt süssük kb. 4 percig, közben fűszerezük meg a másikat.



3

A steak-et mindig oldalanként grillezzük, így a húst csak egyszer fordítsuk meg, és a másik oldalt is süssük kb. 4 percig



4

Ha a másik oldal is megsült, pihentessük kb. 5 percig, aztán tálalhatjuk is! Hogy miért fontos a pihentetés? A magas hő hatására a hús összerándul és a benne lévő húsnedvek csak a közepébe koncentrálnak. A pihentetéskor a nedvek visszaszívárognak a rostokba, a külső forróságtól pedig készre melegszik a szeletünk belseje is. Így lesz igazán porhanyós.





Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

