Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **12 perc**

Rákóczi Feri

MARHASTEAK, ZÖLDBORS MÁRTÁSSAL ÉS ROZMARINGOS SÜLTKRUMPLIVAL

Feri jótanácsai steak sütéshez: a legfontosabb, hogy csak jó minőségű, zsírral szépen átszőtt húsból készíts steak-et! Lehet a drágább bélszín vagy egy gyönyörű hátszín is, amit fél-egy centis zsírréteg övez. Ezt ne vágd le, sütés közben védi a kiszáradástól! Legalább 1.5-2 centis szeleteket vágassunk a hentessel, és minimum egy órával a sütés előtt vedd ki a hűtőből. Tilos klopfolni, viszont egy húshőmérőt nem árt beszerezned. Pár ezer forintos tétel, de nagyon meghálálja az árát. A steak maghőmérséklete 54 □ legyen, ekkor kapod a legjobb, rózsaszínű állagot.

HOZZÁVALÓK

4 szelet marhahátszín
1 csipet só, bors
1 dl olívaolaj
2 dl tejszín
1 kis maréknyi zöldbors
2 dl húsalaplé, lehetőleg marha
1 dl fehérbor
1 kg „C" típusú sütnivaló burgonya
1 fej fokhagyma
4 szál friss rozmaring

ALLERGÉNEK

laktóz

---

1 Melegítsd elő a sütőt 180 fokra. Forrósítsd fel a serpenyőt, locsolj bele kevés olajat. A szobahőmérsékletű húst sózd, borsozd, majd mindkét oldalát süsd 1-1 percig. Csipeszt használj, ne szúrkáld villával!

2 Állítsd az oldalára és itt is süsd körbe. Közben tehetsz mellé zúzott fokhagymát, rozmaring- vagy kakukkfű ágat is.

3 Tedd 6-8 percre a forró sütőbe, nem baj, ha ezt egy sütőrácson teszed. Ha van maghőmérőd, akkor mérj, de csak egyszer szúrd meg a húst, különben elfolynak az értékes húsnedvek. Vedd ki, takard le alufóliával és pihentesd 10 percig.

Közben egy forró serpenyőben pattogtatsd meg a borsszemeket, majd a felét

4 törd össze a fakanállal az edény oldalán. Öntsd mellé a bort, forrald el a felére, majd mehet hozzá az alaplé. Kevergetve addig főzd, amíg az egész cucc a felére sűrűsödik. Jöhet a tejszín, ezzel már csak be kell kicsit sűrítened. Ízlés szerint sózd, borsozd, és próbáld ki egy kevés mustárral is.

5 De még mielőtt neki állnál a húsnak, készítsd el a köretet! A megtisztított krumplikat kockázd fel, majd hideg vízben tedd fel főni. A forrás után kb. 10 perccel ellenőrizd, már kissé puhának kell lennie, de fontos, hogy ne essen szét. Csepegtesd le, majd tedd az olívaolajjal meglocsolt serpenyőbe. Alaposan sózd, borsozd, tedd mellé az összenyomott fokhagymagerezdeket és a rozmaringot. Tedd a 180 fokra előmelegített sütőbe. 30 perc elteltével vedd ki, kicsit nyomogasd meg őket, hogy a teteje megrepedjen, alaposan forgasd át. Kevés olajjal még meglocsolhatod, mehet vissza a sütőbe 200 fokon még 20 percig.

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

Auchan