

Стейк с ароматным грибным соусом

Если вы решили приготовить стейк, купите лучшее мясо, какое можете себе позволить. По возможности выбирайте фермерское мясо, а если вы отправились за ним в супермаркет, советую взять выдержанное – оно самое вкусное. Не стоит покупать ярко-красные постные стейки – лучше взять куски с тонкой мраморной сеткой жира: они намного сочнее и вкуснее.

2 порции

Время приготовления: 30 минут

2 горсти лесных грибов

1 зубчик чеснока

1 ч.л. горошин черного перца

оливковое масло

по желанию: немного бренди

2 стейка из тонкого края, по 175 г каждый

несколько веточек петрушки

2 ст.л. крем-фреш или жирных сливок

1. Почистите и крупно нарежьте грибы. Очистите и тонко нарежьте чеснок. Растолките горошины перца.
2. Плесните в большую сковороду оливкового масла и нагрейте на сильном огне. Всыпьте грибы и жарьте 3 минуты, до золотистого цвета.
3. Добавьте чеснок, перец и щепотку морской соли и жарьте еще 2 минуты.
4. Сбрызните бренди (если используете) и готовьте еще 1 минуту, чтобы жидкость выпарилась, затем снимите с огня.
5. Поставьте на сильный огонь чистую сковороду и хорошенько ее разогрейте.
6. Слегка сбрызните стейки оливковым маслом, посолите, поперчите и разотрите.
7. Положите стейки в раскаленную сковороду и жарьте до нужной степени готовности: по 1-2 минуты с каждой стороны, если хотите получить среднюю прожарку с кровью, по 2-3 минуты – до средней прожарки, по 4 минуты – до полной готовности.
8. Тем временем оборвите и крупно порубите листья петрушки.
9. Переложите готовые стейки на подогретые тарелки и дайте им немного полежать.
10. Убавьте огонь до слабого, положите в сковороду, где жарилось мясо, крем-фреш или сливки, плесните немного воды и добавьте петрушку и грибы. Прогрейте в течение 1-2 минут, тщательно перемешивая с соком от жарки стейков.
11. Подавайте стейки с грибным соусом и своим любимым гарниром.

Питательная ценность: 503 ккал, 35,5 г жиров (15,2 г насыщенных), 44,8 г белков, 0,9 г углеводов, 0,5 г сахара, 1,3 г соли, 0,2 г клетчатки