

## Ингредиенты:

Говядина (биток) – 500 г

Соль

Перец чёрный молотый

Специи

Масло растительное

Количество порций: 2

## Этап приготовления:

1. Подготавливаем ингредиенты для приготовления говяжьего стейка прожарки медиум.
2. Как приготовить стейк из говядины:
3. Мясо разрезаем на 2 части. Нарезаем мясо большими кусками весом примерно 250 г.
4. Слегка отбиваем говядину кухонным молотком.
5. Со всех сторон смазываем растительным маслом.
6. На горячую сковороду для гриля выкладываем стейки из говядины.
7. Посыпаем солью, перцем и специями, жарим 3-4 минуты на среднем огне. Температура стейка не должна превышать 60 градусов.
8. Переворачиваем и жарим стейки из говядины еще 3-4 минуты.
9. Стейк из говядины прожарки медиум готов! Даем отдохнуть 7 минут.
10. Мясо средней прожарки содержит меньше крови и сока на срезе, но в самой сердцевине стейка оно все еще ярко-красное, снаружи серо-коричневое.