Łatwy stek wołowy Diany

Żeby przyrządzić tradycyjny stek Diany, który został tak nazwany na cześć rzymskiej bogini łowów, do śmietanki w punkcie 3. należy dodać trochę brandy i sosu worcestershire lub 2–3 łyżki białego wina albo sherry

---

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 duże ząbki czosnku
3 łyżki masła
4 steki z polędwicy wołowej (ok. 200 g każdy)
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
300 ml śmietanki

PRZYGOTOWANIE:

1) Posiekać drobno czosnek.

2) Rozgrzać 2 łyżki oliwy z oliwek i masło na dużej patelni ustawionej na średnim ogniu. Kiedy tylko masło zacznie się

pienić, włożyć steki i smażyć w porcjach po 2 minuty z każdej strony. Przełożyć na talerz, przykryć lekko folią, aby nie wystygły.

3) Dodać na patelnię czosnek i lekko podsmażyć. Wlać śmietankę i mieszać drewnianą łopatką, zdrapując z dna patelni przywierający sos. Zmniejszyć ogień i gotować 4 minuty, aż sos lekko zgęstnieje.

4) Wrzucić do sosu natkę pietruszki. Przełożyć steki z powrotem na patelnię i podgrzewać 2 minuty. Podawać gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 527 kcal, 44 g białka, 37 g tłuszczów (23 g NKT), 4 g węglowodanów (3 g cukrów), <1 g błonnika, 228 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock