Polędwica wołowa w sosie porto

Steki z polędwicy wołowej to potrawa błyskawiczna. Wystarczy szybko podsmażyć mięso, a do płynu, który zostanie na patelni, dodać nieco porto, by w krótkim czasie uzyskać bogaty w smaku sos. Doskonałym dodatkiem są podsmażane młode ziemniaki, grzyby, czerwona papryka oraz groszek cukrowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g małych młodych ziemniaków
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
250 g dużych pieczarek, pokrojonych na ćwiartki
250 g groszku cukrowego
1 duża czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski
180 ml wywaru z wołowiny lub warzyw
1 łyżka sosu worcester
1 łyżeczka musztardy dijon
1/2 łyżeczki brązowego cukru muscovado

4 cienkie steki z polędwicy wołowej (każdy o wadze 140 g)
20 g masła
1 szalotka, drobno posiekana
2 ząbki czosnku, rozgniecione
4 łyżki porto
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać lub wyszorować ziemniaki. Większe przekroić na pół. Zalać zimną wodą, posolić i ugotować, a następnie odlać.

2) Rozgrzać oliwę w woku lub na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić grzyby, groszek oraz paski papryki i smażyć 1 minutę. Wymieszać 120 ml wywaru z wołowiny z sosem worcester, musztardą oraz cukrem i wlać do warzyw. Zmniejszyć ogień i dusić około 3 minut, aż warzywa zaczną mięknąć.

3) Posypać steki z obu stron grubo mielonym czarnym pieprzem. Rozgrzać patelnię grillową. Dodać ziemniaki do warzyw. Delikatnie zamieszać, przykryć i pozostawić na bardzo małym ogniu do czasu podania.

4) Włożyć masło na patelnię grillową. Zwiększyć ogień. Steki grubości 1 cm powinny się smażyć 1 minutę z każdej strony, jeśli mają być krwiste (będą sprężyste w dotyku), 1 i 1/2–2 minuty z każdej strony, jeśli mają być średnio wysmażone (dotknięte, będą stawiać lekki opór) lub 2 i 1/2–3 minuty z każdej strony, jeśli mają być dobrze wysmażone (mięso będzie twarde w dotyku). Przełożyć steki na ogrzane talerze. Odstawić w ciepłe miejsce.

5) Wrzucić szalotkę na patelnię, na której smażyło się mięso, i smażyć 1 minutę na małym ogniu, często mieszając. Wlać porto. Zwiększyć ogień i doprowadzić sos do wrzenia. Gotować, mieszając, około 1 minuty. Wlać resztę wywaru i gotować jeszcze 1 minutę. Doprawić. Polać mięso sosem i podawać z

gorącymi warzywami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 420 kcal, 38 g białka, 15 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 31 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 4,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock