Stek pieprzowy z purée ziemniaczano-porowym

Ziemniaki – w postaci frytek, pieczone lub tłuczone – to doskonały dodatek do steków. W tym przepisie purée z ziemniaków, porów i musztardy podamy do polędwicy smażonej krótko na żeliwnej patelni grillowej. Ugotujmy do tego świeże sezonowe warzywa, na przykład fasolkę szparagową i brokuły.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki mieszanego lub czarnego pieprzu ziarnistego, grubo zmiażdżonego
4 steki z polędwicy wołowej o grubości 2,5 cm, okrojone z tłuszczu (ok. 140 g każdy)
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin

Purée ziemniaczano-porowe
900 g ziemniaków, obranych i pokrojonych
2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin

200 g młodych porów, drobno posiekanych
120 ml chudego mleka
1 łyżka musztardy z ziarenkami gorczycy
25 g masła
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować ziemniaki na purée. Włożyć je do rondla i zalać wrzątkiem tak, aby poziom wody znajdował się 5 cm powyżej ziemniaków. Doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i gotować 15–20 minut, aż będą bardzo miękkie.

2) Wysypać zmiażdżone ziarna pieprzu na talerz i obtoczyć w nich starannie steki z obu stron. Odstawić.

3) Rozgrzać oliwę na teflonowej patelni. Wrzucić pory i smażyć 3–5 minut, cały czas mieszając, aż będą
miękkie. Przełożyć na talerz wyłożony podwójną warstwą ręczników kuchennych, by je odsączyć. Mocno rozgrzać mleko w małym rondlu.

4) Odlać ziemniaki, kiedy będą miękkie. Wlać do rondla z ziemniakami gorące mleko i utłuc gładkie purée. Dodać pory, musztardę i masło, a następnie doprawić solą i pieprzem do smaku. Wymieszać i ustawić w cieple pod przykryciem.

5) Mocno rozgrzać rowkowaną patelnię grillową na dużym ogniu. Posmarować ją oliwą i zmniejszyć nieco ogień. Wrzucić steki na patelnię i smażyć po 3 minuty z każdej strony, by były krwiste, po 3 i 1/2 minuty, by były półkrwiste, po 4 minuty – średnio wypieczone, a po 5 minut, dobrze wypieczone.

6) Nałożyć porcję purée i stek na każdy podgrzany talerz. Skropić stek sosem z patelni, posypać natką pietruszki lub szczypiorku i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 465 kcal, 37 g białka, 18 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 42 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock