

Steki z sarniny z gruszkami

Steki z sarniej polędwicy są bardzo delikatne. Przyrządźmy je z gruszkami i żurawinami. Doskonałym dodatkiem do tego dania jest roesti, czyli zapiekanka z tartych ziemniaków i innych warzyw korzeniowych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 steki z sarniej polędwicy (ok. 140 g każdy)
grubo zmielony czarny pieprz
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
2 szalotki, drobno posiekane
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
3 łyżki porto
120 ml wywaru wołowego
200 g świeżych lub mrożonych żurawin
2 dojrzałe, jędrne gruszki (np. konferencje)
1 łyżka jasnego cukru muscovado

Roesti

350 g selera
400 g batatów
400 g ziemniaków
400 g brukwi
40 g masła
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować roesti. Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Obrać selera, ziemniaki, bataty i brukiew, grubo je zetrzeć i wycisnąć nadmiar soku. Włożyć do dużej miski, doprawić solą i pieprzem do smaku i starannie wymieszać.

2) Włożyć połowę masła do dużej, okrągłej lub owalnej formy o średnicy około 25 cm. Wstawić ją do piekarnika na około 3–4 minuty, a kiedy masło zacznie się pienić, wyjąć i włożyć do niej tarte warzywa. Przycisnąć je dłonią do dna i wyrównać. Pokroić resztę masła, rozrzucić kawałki na powierzchni warzyw i przykryć folią aluminiową. Piec 15 minut. Zdjąć folię i piec jeszcze 20–25 minut, aż wierzch zapiekanki przyrumieni się lekko.

3) W czasie pieczenia roesti osuszyć steki ręcznikami papierowymi i posypać grubo zmielonym pieprzem. Rozgrzać oliwę na głębokiej, teflonowej patelni, wrzucić steki i smażyć na dość dużym ogniu po 3–4 minuty z każdej strony. Będą one lekko krwiste w środku. Wyjąć z patelni i ustawić w ciepłym miejscu.

4) Wrzucić na patelnię szalotki i czosnek. Smażyć minutę, cały czas mieszając. Wlać porto i gotować, mieszając energicznie, by zeszkrobać to, co przywarło do dna patelni. Dodać wywar oraz żurawiny. Gotować na niezbyt dużym ogniu około 5 minut, aż żurawiny popękają i zmiękną.

5) Obrać gruszki, pokroić na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Wrzucić na patelnię i podgrzewać na małym ogniu 2–3 minuty. Dodać cukier, doprawić solą i pieprzem do smaku.

6) Soki, które wyciekły z mięsa na talerz, wlać do sosu i delikatnie wymieszać. Wyłożyć roesti na półmisek i pokroić na porcje jak tort. Na podgrzanych talerzach podawać roesti, steki i gruszki polane sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 515 kcal, 37 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 58 g węglowodanów (w tym 25 g cukrów), 12 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock