

# 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*