

Hovězí steak na grilu



Ingredience **pro 4 osoby**

4 plátky	Hovězí steak
2 snítky	Rozmarýn
4 lístky	Šalvěj
2 snítky	Tymián
4 lžíce	Olivový olej extra panenský
p.p.	Sůl
špetka	Čerstvě mletý pepř



Příprava: Vaření: Odpočinek:

10
min

5
min

0
min

Cena



2 snítky rozmarýnu 4 lístky šalvěje 2 snítky tymiánu

Nejprve si pro náš steak připravíme bylinky. Důkladně je opláchneme pod tekoucí vodou a osušíme kuchyňským papírem. Oddělíme lístky od stonků...



Krájecí kolébkou anebo větším nožem bylinky nasekáme nadrobno...



4 plátky steaku

Plátky steaku důkladně osušíme kuchyňským papírem a ostrým nožem odstraníme přebytečný tuk. Maso neklepeme a nesolíme...



2 lžíce oleje

Na maso kápneme kapičku oleje...



Olej vmasírujeme do masa. Olej můžeme v tomto kroku i zcela vynechat, aby se v místnosti příliš nešířil pach, a steak zakapeme olejem až při podávání...



Poté steak posypeme bylinkami a zlehka vmasírujeme do masa...



Jakmile je grilovací pánev dobře nahřátá a jemně kouřící, přidáme maso a grilujeme na prudším ohni po obou stranách...



2 lžíce oleje | sůl | čerstvě mletý pepř

Běžně steak grilujeme 2 až 3 minuty na každé straně. Měl by být dozlatova upečený a vykazovat své klasické hnědé pruhy. Jestli preferujete steak dobře upečený, můžete jej grilovat ještě další minutu, avšak platí pravidlo, že čím déle se maso griluje, tím bude tvrdší. Před servírováním steak osolíme, opeříme a zakapeme olejem.

Klasickou italskou přílohou je čerstvý salát, pečivo anebo smažené hranolky.