

Grillowany Befszyk Bavette ze Świeżą Sałatką z Pomidorów i Selera oraz Sosem Chrzanowym

Delikatny marynowany befszyk na żywej sałatce pomidorowo-selerowej z ostrym sosem chrzanowym—posiłek bogaty w białko, o niskim indeksie glikemicznym, który utrzymuje stabilny poziom cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 5 min

Razem: 15 min

Porcje: 2

GL 3.5 / GI 31

Składniki

lean cut, high protein befszyk bavette lub skirt

nasiona selera, zmielone

for steak marinade sos Worcestershire'a do marynaty

for grilling oliwa z oliwek do pędzla

approximately 40g per stick patyczki selera, cienko pokrojone, liście zarezerwowane

beefsteak, plum, cherry varieties mieszane pomidory, pokrojone lub połowione

for horseradish dressing sos Worcestershire'a do sosu

for dressing oliwa z oliwek do sosu chrzanowym

logifoodcoach.com/recipes/grillowany-befszyk-bavette-ze-swieza-salatka-z-pomidorow-i-selera-oraz-sosem-

sos chrzanowy

ocet czerwonego wina

puree pomidorowe

Instrukcje

Step 1

Umieść befszytk bavette lub skirt na czystej desce do krojenia. Zmiel nasiona selera za pomocą moździerza i tłuczka lub tyłu łyżki, aż staną się aromatyczne. Równomiernie posyp zmielonymi nasionami selera obie strony steków, a następnie dodaj szczyptę soli i świeżo mielonego czarnego pieprzu.

Step 2

Polej 1 łyżkę stołową sosu Worcestershire'a na befszytk, masując go w mięso rękami. Lekko pędzlem posmaruj obie strony oliwą z oliwek. Odlóż marynowany befszytk w temperaturze pokojowej, podczas gdy przygotowujesz składniki sałatki.

Step 3

Umyj i cienko pokrój patyczki selera na ukos, zarezerwując liściaste wierzchołki do dekoracji. Przygotuj mieszane pomidory, pokrajając większe odmiany na kawałki i połowiąc pomidory koktajlowe. Podziel pokrojony seler i pomidory równomiernie między dwa talerze serwingowe, układając je w atrakcyjny wzór.

Step 4

W małej misce ubij razem pozostałą łyżkę stołową sosu Worcestershire'a, 1 łyżkę stołową oliwy z oliwek, sos chrzanowy, ocet czerwonego wina i puree pomidorowe, aż do uzyskania gładkiej i emulgowanej konsystencji. Spróbuj i dostosuj przyprawy w razie potrzeby. Odlóż sos na bok.

Step 5

Rozgrzej patelnię grillową lub żeliwną na dużym ogniu, aż będzie bardzo gorąca i dopiero co zacznie się dymić. Umieść marynowany befszytk na patelni i gotuj bez ruszania przez 2-3 minuty, aż utworzy się ciemna skórka. Odwróć befszytk i gotuj przez kolejne 2-3 minuty na średnio-rzadko, lub dłużej, jeśli wolisz mięso bardziej wysmażone.

Step 6

Zdejmij befsztyk z ognia i przenieś na czystą deskę do krojenia. Luźno przykryj folią aluminiową i pozwól odpocząć przez 5 minut. Ten okres odpoczynku pozwala sokom na redystrybucję w całym mięsie, zapewniając maksymalną czułość.

Step 7

Używając ostrego noża, pokrój odpoczywający befsztyk wzdłuż włókien na cienkie paski. Ułóż pokrojony befsztyk na przygotowanych sałatkach na każdym talerzu. Obficie polej sos chrzanowy na befsztyk i warzywa, a następnie posyp zarezerwowanymi liśćmi selera jako świeżą dekorację. Podawaj natychmiast, gdy befsztyk jest jeszcze ciepły.