

Izgara Bavette Steak, Taze Domates Kereviz Salatası ve Horseradish Soslu

Tender marine edilmiş steak, canlı domates-kereviz salatası ve keskin horseradish sosuyla sunulan—protein açısından zengin, düşük GI içeren kan şekerini dengede tutan bir yemek.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 5 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 2

GL 3.5 / GI 31

Malzemeler

lean cut, high protein bavette veya skirt steak

kereviz tohumları, ezilmiş

for steak marinade marine için Worcestershire sosu

for grilling fırçalamak için zeytinyağı

approximately 40g per stick kereviz sapları, ince dilimlenmiş, yaprakları ayrılmış

beefsteak, plum, cherry varieties karışık domates, dilimlenmiş veya yarıya bölünmüş

for horseradish dressing sos için Worcestershire sosu

for dressing sos için zeytinyağı

horseradish sosu

kırmızı şarap sirkesi

domates püresi

Talimatlar

Step 1

Bavette veya skirt steaki temiz bir kesme tahtasına yerleştirin. Kereviz tohumlarını bir harç ve havan veya bir kaşığın arka tarafını kullanarak aromatik olana kadar ezin. Ezilmiş kereviz tohumlarını steakin her iki tarafına eşit şekilde ovun, ardından bol miktarda tuz ve taze çekilmiş siyah biber ekleyin.

Step 2

1 yemek kaşığı Worcestershire sosunu steakin üzerine dökün, elinizle ete masaj yapın. Her iki tarafı zeytinyağıyla hafifçe fırçalayın. Marine edilmiş steaki oda sıcaklığında bırakın ve salata bileşenlerini hazırlayın.

Step 3

Kereviz saplarını yıkayın ve çapraz olarak ince dilimleyin, yapraklı tepeleri garnitür için ayırın. Karışık domatesleri hazırlayın; daha büyük çeşitleri dilimler halinde kesin ve kiraz domatesleri yarıya bölün. Kereviz dilimlerini ve domatesleri iki servis tabağına eşit şekilde bölün, çekici bir şekilde düzenleyin.

Step 4

Küçük bir kasede, kalan 1 yemek kaşığı Worcestershire sosunu, 1 yemek kaşığı zeytinyağını, horseradish sosunu, kırmızı şarap sirkesini ve domates püresini birlikte çırpın, pürüzsüz ve emülsifiye olana kadar. Tat alın ve gerekirse baharatı ayarlayın. Sosu bir tarafa koyun.

Step 5

Izgara tavası veya dökme demir tavayı yüksek ısıda ısıtın, hafifçe duman çıkana kadar. Marine edilmiş steaki tavaya yerleştirin ve 2-3 dakika boyunca hareket ettirmeden pişirin, koyu bir kabuk oluşana kadar. Steaki çevirin ve orta-nadir için 2-3 dakika daha pişirin, veya etinizi daha iyi pişmiş tercih ederseniz daha uzun süre pişirin.

Step 6

Steaki ısıdan çıkarın ve temiz bir kesme tahtasına aktarın. Alüminyum folyo ile gevşek bir şekilde kapatın ve 5 dakika dinlenmeye bırakın. Bu dinlenme süresi, suların et içinde yeniden dağılmasını sağlayarak maksimum yumuşaklığı garanti eder.

Step 7

Keskin bir bıçak kullanarak, dinlenmiş steaki tahıla karşı ince şeritler halinde kesin. Dilimlenmiş steaki her tabaktaki hazırlanmış salatalar üzerine yerleştirin. Horseradish sosunu steakin ve sebzelerin üzerine cömertçe dökün, ardından taze garnitür olarak ayrılmış kereviz yapraklarını üzerine serpin. Steak hala sıcakken hemen servis edin.