

Филе в перце или steak au poivre или french pepper steak



На 100 грамм:
Калорийность: **213.71 ккал.**
Белки: **8.39 г.**
Жиры: **15.13 г.**
Углеводы: **4.47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-v-perce-ili-steak-au-poivre-ili-french-pepper-steak/>

Отличный вариант для праздничных столов! Готовила многократно и всегда оставалась довольна (и гости тоже!).

Во Франции одна моя знакомая долго готовила Steak au Poivre прямо в соусе (с крем-фрешем вместо сливок). Так получается тоже очень вкусно, но для любителей малопрожаренного мяса все-таки не совсем подходит.

Ингредиенты:

- порционные куски говяжьей вырезки (мне нравятся высокие по 4см)
- лук-шалот (луковичка на порцию)
- немного красного вина (или темный бульон)
- 50-100 мл коньяка
- 200 мл жирных сливок
- 5-6 веточек тимьяна
- 3-4 зубчика чеснока
- сметана (по желанию)
- много черного перца
- соль

Приготовление:

Главное заранее подготовить необходимые продукты и делать все энергично, чтобы мясо ни в коем случае не пережарилось.

Для сохранения формы порционные куски вырезки обвязать ниткой.

Растолочь горошины перца в ступке. (Ручкой ножа тоже отлично получается).

Порезать лук-шалот.

Хорошенько раскалить сковороду с оливковым маслом. Поперчить, посолить мясо (я прямо макаю в перец).

Зарумянить мясо со всех сторон, постоянно переворачивая. Так как я предпочитаю малопрожаренное, прилично красное внутри, достаточно по полминуты с каждой стороны.

В сковороду добавить пару ложек сливочного масла, шалот, чеснок (не очищая), веточки свежего тимьяна. Жарить примерно полминуты, поливая маслом мясо.

А теперь - светопредставление! Фламбирование! Полить мясо коньяком и поджечь! Шикарно смотрится! Как только огонь потухнет, убрать мясо со сковороды на решетку.

В соус добавить немного темного бульона (у меня не было, добавила немного красного вина, его нужно выпарить).

Добавить жирные сливки. И уварить соус на медленном огне. Мне нехватило некой кислинки в соусе и я все таки добавила несколько ложек сметаны.