

Стейк из говядины



На 100 грамм:
Калорийность: **202,84 ккал.**
Белки: **7,62 г.**
Жиры: **16,21 г.**
Углеводы: **1,11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/stejk-iz-govyadiny/>

Ингредиенты:

- вырезка говяжья - 200 г на порцию
- говядина - отруб рибай - 200 г на одну порцию
- масло оливковое - 70 мл
- чеснок - 2 зубчика
- розмарин - 1 веточка
- тимьян - 1 веточка
- соль, перец

для соуса:

- перец острый - 30 г
- коньяк - 100 мл
- мясной бульон - 300 мл
- сливки жирные - 100 мл
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Перец положить в кастрюлю с толстым дном и нагревать на слабом огне 1-2 минуты, затем раздавить перец ложкой.

Добавить коньяк и уварить на сильном огне 1-2 минуты или до того времени, пока весь коньяк не испарится.

Если мало времени, можно поджечь жидкость, так спирт сгорит быстрее.

Затем добавить бульон и уваривать до тех пор, пока бульона не останется 3/4 от первоначального количества. Влить сливки и продолжить варить соус до загустения.

Приправить солью и перцем.

Мясо подготовить, избавиться от пленок и нарезать на порции поперек волокон.

Мясо обмазать оливковым маслом, солью, перцем, чесноком.

Дать промариноваться 15-20 минут.

Обжарить на раскаленной сковороде со всех сторон до золотистой корочки филе миньон.

Обжарить отруб рибай. При необходимости довести до готовности в духовом шкафу при температуре 200 С.

На тарелку выложить стейк, полить соусом из перца.