

Hovězí steak s cibulovou marinádou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Marináda: Smícháme cibuli nakrájenou najemno, nakrájený česnek, ¼ šálku oleje a 1 PL vody, poté dohladka rozmixujeme v mixéru. Steak vložíme do uzavíratelného potravinářského sáčku nebo pekáče a přidáme rozmixovanou marinádu tak, aby byl steak v marinádě ponořen úplně celý. Dobře uzavřeme a necháme marinovat v lednici 4–24 hodin.

Steak: Rozpálíme si steakovou pánev. Steak vyndáme z marinády, okořeníme. Steak opékáme cca 3 minuty z každé strany (aby byl medium rare). Steak odebereme z pánve a necháme odpočinout na 2 minuty, poté opět dáme steak na pánev a opékáme z každé strany ještě 1 minutu. Před krájením necháme steak ještě na 2 minuty odpočinout. Steak nakrájíme na plátky, pokapeme 1 polévkovou lžící oleje.

Ingredience

- **Cibule volná** - 100 g
- **Česnek** - 8 g
- **Olivový olej** - 250 g
- **Český hovězí steak z mladého býka - roštěná** - 1000 g
- **Pitná voda nesycená** - 15 g
- **Steak 30 g** - 10 g

