Telecí steak

26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 2. fáze, 3. fáze

Telecí maso má obsah tuku okolo 5% a zároveň je lehce stravitelné. To jsou hlavní důvody proč je zařazeno v potravinách vhodných pro proteinovou dietu Prodietix.

Co potřebujete (1 porce):

- *100 g telecího masa na steak (roštěnec nebo kýta)*
- *snítka rozmarýnu*
- *lžíce za studena lisovaného slunečnicového nebo olivového oleje*
- *sůl*
- *pepř*

Jak na to:

1. Maso zbavte všech šlach a případně i zbytku tuku na okrajích.

2. Osolte, opepřete, potřete olejem a přidejte rozmarýn z obou stran masa (snítku rozdělte napůl, ale neotrhávejte jehličky ze stonku).

3. Spolu s rozmarýnem nechte v lednici odležet - ideálně přes noc nebo alespoň 2 hodiny.

4. Půl hodiny před přípravou maso vyjměte z lednice, v době přípravy by mělo mít pokojovou teplotu.

5. Opečte zprudka již bez rozmarýnu na pánvi s kapkou oleje. Propečenost záleží na teplotě masa před pečením i na samotné tloušťce masa. Pro středně propečený steak o výšce asi 1,5 cm zvolte pečení přibližne 2 minuty z každé strany.

6. Po vyjmutí z pánve steak přikryjte a nechte pár minut odpočinout.

Náš TIP: Ke steaku můžete podávat zeleninu nebo například dýňové pyré.

Od třetí fáze jej skvěle doplní dušená mrkev.