



Flank steak

Ingredience

vyzrálý flank steak: **400 g**
mořská sůl hrubozrnná
pepř
olivový olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Flank steak neboli steak z hovězího pupku chutná nejlépe, je-li maso dokonale vyzrálé. Steak lehce potřeme olejem a pánev nebo gril rozpálíme na vysokou teplotu. Na pánev už olej nedáváme. Flank steak položíme na rozpálenou plochu a opečeme z každé strany asi 3 minuty. Mezitím rozežijeme troubu na...

Flank steak - recept

Flank steak neboli steak z hovězího pupku chutná nejlépe, je-li maso dokonale vyzrálé. Steak lehce potřeme olejem a pánev nebo gril rozpálíme na vysokou teplotu. Na pánev už olej nedáváme. Flank steak položíme na rozpálenou plochu a opečeme z každé strany asi 3 minuty. Mezitím rozežijeme troubu na 100 °C a flank steak dáme na 10 minut dopéct na medium.

Flank steak nakonec osolíme a opeříme z obou stran a podáváme například s hranolky nebo grilovanou zeleninou. Steak z hovězího pupku krájíme ostrým nožem napříč (kolmo na svalová

vlákna).

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí