Стейк з сушеними фруктами та кольоровими запеченими овочами

50—60 хв

Інгредієнти 6 порц.

= Kotányi Produkte

Для стейку:

3 шт.	Шматки вирізки, по 320 г
3 ст.л.	Приправа до стейку
1 ст.л.	Рослинної олії

Для скоринки:

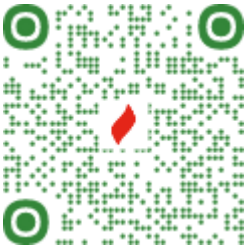
40 г	М'якого вершкового масла
75 г	Панірувальних сухарів з білого хліба
2 ст.л.	Подрібнених сушених фруктів (наприклад, абрикосів, журавлини)
1 ст.л.	Подрібненого свіжого кропу
1 щіпка	Сіль морська йодована
2 ст.л.	Рослинної олії

Для овочів:

1 шт.	Броколі
1 шт.	Кольорова капуста
3	Моркви
3 ст.л.	Томати з травами та оливками
3 ст.л.	Мигдаль, подрібнений
1 ст.л	Вершкового масла

Для картоплі:

4	Великі картоплі
1 ст.л.	Рослинної олії

Приготування

1. Помийте картоплю та відваріть її в підсоленій воді.
2. Наріжте броколі та кольорову капусту на маленкі шматочки. Очищену моркву наріжте на брусочки завдовжки 2-3 см.
3. Бланшуйте кожен овоч окремо в підсоленій воді, а потім охолодіть в крижаній воді.
4. Очищені відварені картоплі наріжте на маленькі кубики або кульки.
5. Розріжте скибки яловичини навпіл та приправте спеціями для стейку. Обсмажте 6 шматочків м'яса з обох боків на сковороді з невеликою кількістю олії. Потім запікайте в духовці при 170 °C протягом 6 хвилин.
6. Обсмажте мигдаль на сковороді до легкого золотистого кольору. У сковороді з маслом обсмажте броколі, кольорову капусту та моркву, приправте томатами з травами та оливками від Kotányi. Перед подачею посипте страву мигдалем.
7. Обсмажте картоплю на сковороді з олією до рівномірного золотистого кольору.
8. Розігрійте духовку до 240 °C з верхнім обігрівом і дайте м'ясу відпочити в цей час. Для скоринки змішайте всі інгредієнти разом і намажте м'ясо отриманою сумішшю. Покладіть його в жаростійку форму, змащену олією, і запікайте протягом кількох хвилин.