

Говядина в хрустящей панировке из белого хлеба с запеченными овощами

50—60 Мин.

Ингредиенты 6 Порции

= Kotányi Produkte

Для говядины:

3 куска	Говяжья вырезка (320 г каждый)
3 ст.л.	Приправа для гриля и шашлыка Мясо на углях
1 ст.л.	Растительное масло

Для овощей:

1 шт.	Брокколи
1 шт.	Цветная капуста
3 шт.	Морковь
3 ст.л.	Приправа для овощей и грибов на углях
3 ст.л.	Миндаль, измельченный
1 ст.л.	Сливочное масло

Для картофеля:

4 шт.	Картофель
1 ст.л.	Растительное масло

Способ приготовления

1. Картофель вымойте и отварите в подсоленной воде.
2. Брокколи и цветную капусту нарежьте на небольшие соцветия. Морковь очистите и нарежьте соломкой длиной 2-3 см.
3. Бланшируйте овощи по отдельности в подсоленной воде, а затем остудите в ледяной воде.
4. Вареный картофель очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками или шариками.
5. Разделите стейк на две части и смажьте приправой. Обжарьте шесть кусочков мяса с обеих сторон на сковороде с небольшим количеством масла. Затем запекайте в духовке при 170°C в течение 6 минут.
6. Обжарьте миндаль на сковороде до золотистого цвета. Затем обжарьте брокколи, цветную капусту и морковь на сковороде со сливочным маслом, добавив приправу. Перед подачей посыпьте блюдо подрумяненным миндалем.
7. Картофель также обжарьте на сковороде с маслом, пока он не подрумянится.
8. Для приготовления панировки из белого хлеба смешайте все ингредиенты и смажьте получившейся смесью стейк. Выложите стейк в жаропрочную форму, смазанную маслом, и запекайте в течение нескольких минут. Приятного аппетита!