

Steak grillezve

GRILLEZÉS SERPENYŐBEN

Vágjunk 3,8-4 cm vastag hátszín csíkokat, majd itassuk le róluk a felesleges nedvességet. Fűszerezük sóval, borssal. Enyhén olajozzunk be egy grillserpenyőt (vagy sima serpenyőt) növényi olajjal, majd közepes hőfokon forrósítsuk fel az edényt. Tegyük bele a húst. Ahhoz, hogy angolos legyen, kb. 2 percig sütjük oldalanként, majd lejjebb vesszük a hőfokot és további 3-3 percig sütjük oldalanként. Mielőtt tálalnánk, hagyjuk a hússzeleteket 5 percig pihenni.

GRILLEZÉS A SZABADBAN

Vágjunk 3,8-4 cm vastag szeleteket T-bone steakból, majd itassuk le róla a felesleges nedvességet. Kenjük meg egy kis olíva olajjal, fűszerezük sóval, borssal. Melegítsük elő a grillsütőnket közepes hőfokon. Amikor a grill elég meleg, tegyük a rácsokra a hússzeleteket. Ahhoz, hogy angolos legyen a hús, 10-12 percig kell sülnie, egyszer megforgatva. Mielőtt tálalnánk, 5 percig pihenni hagyjuk a húst.

