

Minutková masa-úprava

Kulinářský institut

Ingredience

Postup

Očištěný hovězí filet před přípravou vyndáme aspoň na hodinu z lednice. Neomýváme, protože by natáhl vodu. Pouze osušíme utěrkou. Před přípravou nesolíme ani nepepříme ani nepoužíváme žádný tuk na smažení. Naporcovaný filet vkládáme na, nejlépe, litinovou pánev, kterou necháme rozehtát, až se z ní kouří.

Filet opečeme z každé strany asi 2 minuty, pak na opečený steak dáme kostičku másla a i s pánví vložíme na do trouby vyhřáté na 150 st.C Pomalu pečeme dokud steak nedosáhne následující teploty:

Rare 42-44 st C

Medium rare 45-47 st C

Medium 49-51 st C

Medium well 56-58 st C

Well done 62 st

Po vyjmutí z trouby necháme na teplém místě cca 5 minut dojít, aby z něj po rozkrojení nevytekla šťáva. Po odležení pokapeme olejem. Můžeme přidat čerstvé bylinky jako je tymián a rozmarýn. osolíme a opepříme.