

T-Bone Stek z grillowanymi warzywami i sosem czosnkowym

Składniki

T-Bone Stek:

stek T-Bone
olej
świeżo mielony pieprz
pieprz cayenne
cukier brązowy
sól czosnkowa
sól gruboziarnista
świeżo mielony kumin

Masło bazyliowe do steku:

masło
listki świeżej bazylii

Pieczone ziemniaki:

ziemniaki
słodka papryka
gałązki świeżego rozmarynu
sól
pieprz czarny

Dip do ziemniaków:

czosnek
oliwa z oliwek
jogurt grecki
sól
pieprz

Przygotowanie:

1. Grillowanie zacząłem od opieczenia czosnku w całości. Wcześniej odciąłem jego górną część, wierzch skropiłem oliwą i zawinąłem w folię aluminiową.



Zobacz również inne przepisy na: www.grill360.pl

2. Stek nasmarowałem olejem. Świeżo mielony pieprz, pieprz cayenne, cukier brązowy, sól czosnkowa, sól gruboziarnista himalajska i świeżo mielony kumin posłużyły mi jako mieszanka przypraw, w której następnie obtoczyłem wołowinę.
3. Mięso przełożyłem na rozgrzany ruszt i grillowałem 2 – 3 minuty.
4. W międzyczasie, nieobrane, ale oczyszczone ziemniaki pokroiłem w łódeczki i ułożyłem je na aluminiowej tacce.
5. Dodałem oliwę, mielony pieprz, sól, słodką czerwoną paprykę oraz gałązki rozmarynu. Obok ziemniaczków znalazły się kapelusze pieczarek i pokrojona papryka.
6. Mój T-bone postanowiłem podać z masłem, które wcześniej połączyłem z drobno posiekanymi listkami świeżej bazylii.
7. W momencie, gdy przekładałem stek na drugą stronę, zdjąłem z rusztu czosnek.
8. Jego miękkość dało się wyczuć pod palcami. Kiedy wystarczająco ostygł, wycisnąłem go do miseczki i roztarłem przy pomocy widelca. Po chwili dodałem jogurt grecki, sól i pieprz. W ten sposób otrzymałem dip do ziemniaczków.
9. Wysmażony stek przełożyłem na strefę pośrednią na 10 minut aby doszedł.
10. Po upływie zakładanego czasu zdjąłem mięso z grilla i przełożyłem je na talerz. Kiedy odpoczęło, ułożyłem na nim wcześniej przygotowane masło bazyliowe. Obok podałem zgrillowane warzywa i dip czosnkowy.