



АНТРЕКОТ С ЦВЕТА

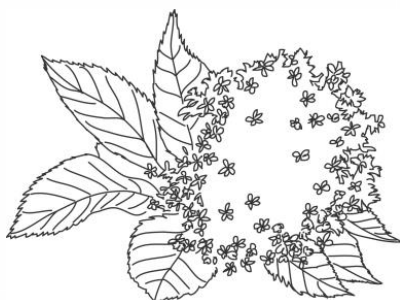


2 порции

СЪСТАВКИ

- 1-2 глави червено цвекло Chioggia (на ленти)
- 1 антрекот (400 – 500 г)
- 2 супени лъжици зехтин
- 1 чаена лъжичка черен пипер на зърна
- 1 стрък градински чай
- 1 стрък розмарин
- 2–3 стръка мащерка
- 1 червена чушка чили
- 1 шепа ядливи цветя (като невен, синя метличина, виолетки)
- 1–2 супени лъжици зехтин за пържене
- 1 супена лъжица отлежал балсамов оцет
- 1 супена лъжица студено **масло**

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ



НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Готвенето с функцията Sous-vide (готвене във вакуум) кондензира ароматите и засилва вкуса, така че използвайте само първокласни съставки. Купете добре отлежало парче антрекот (отлежало на сухо) – например от месар, от седмичния био пазар или от магазин към ферма. Мангото трябва да е узряло, но не презряло, джинджифилът пресен и сочен.

Обелете червеното цвекло и го нарежете на парчета с дебелина 3 мм. Втрийте олиото в месото и го поръсете със зрънца черен пипер. Поставете месото и цвеклото в плик за вакуумиране. Разпределете внимателно отгоре стръкчетата подправки, чили чушката и около две трети от цветята и вакуумирайте плика. Гответе на пара за около час при 58°C.

Отворете плика, извадете антрекота и го запечатайте от двете страни в олио за пържене. Извадете го от тигана и го оставете да престои.

Междувременно намалете температурата. Извадете парчетата червено цвекло, нарежете ги на тънки ленти и ги сотирайте в тигана в продължение на 2 до 3 минути.

Овкувете със сол и пипер. Налейте балсамовия оцет и добавете нарязаното на парченца студено масло. Въртете тигана, докато маслото не се разтопи.

Подправете антрекота със сол и го нарежете. Аранжирайте червеното цвекло в чинии, поставете отгоре парчетата антрекот и поръсете с останалите цветя. Върви добре с печени картофи.