СТРАСТ ЗА ГОТВЕНЕ ОТ 1877

Телешка пържола със сос терияки и гриловани зеленчуци

2 порции

СЪСТАВКИ

300 г говеждо филе
1 глава броколи
1 патладжан
2 стръка зелен лук
½ парче джинджифил с големина колкото палец

За маринатата

4,5 с.л. лек **соев сос**
4 с.л. **мирин**
4 с.л. **саке**
1 с. л. захар
2 с.л. мисо паста

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С УДЕБЕЛЕН ШРИФТ

ПОДГОТОВКА

1. Нарежете на ситно джинджифила и лука. Смесете останалите съставки за маринатата в купа със среден размер, разбъркайте ги добре, докато захарта се разтвори.
2. Нарежете патладжана на филийки от 2 см. Подрежете и накъсайте цветчетата на броколите със стъблата.

ПРИГОТВЯНЕ

1. Мариновайте зеленчуците за 30 минути. Загрейте 1-2 супени лъжици растително олио на силен огън в тиган и започнете със запържване на патладжана, 3-4 минути от всяка страна, и след като е напълно приготвен го оставете настрана. Добавете чаена лъжичка олио в тигана, след като стане горещо, запържете броколите, по 3 минути от всяка страна.
2. Докато зеленчуците се готвят, потопете пържолата в останалата марината, оставете я да престои, докато патладжанът и броколите са напълно готови.
3. Напълнете тигана с малко растително олио и поставете на силен огън. Поставете пържолата върху плочата за 3-4 минути, като обръщате, докато покафенее добре от двете страни. Изсипете останалата марината и оставете да престои 30-60 секунди. Извадете пържолата от тигана и я оставете да почине за 2-3 минути на дъска за рязане и я нарежете по диагонал.
4. Редуцирайте маринатата с терияки за още 2 минути.
5. Поставете зеленчуците в чиния, върху тях подредете нарязаната пържола, завършете, като залеете с редуцирания сос.