

Говядина якинику на обжаренном багете

Общее время **95 мин** 15 мин Время подготовки 50 мин Время маринования 30 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1429 кДж / 341 ккал

Жиры: **12 г** Белки: **22,3 г**
Углеводы: **33,6 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ы

6 порции

600 г стейков из нежирной говядины
4 ст. л. оливкового масла
1 крупный помидор
соль, свежемолотый перец
4 зубчика чеснока
40 г сливочного масла
50 г молодой рукколы
2 багета
2 ст. л. хрустящего жареного лука

Для маринада якинику:

4 ст. л. коричневого сахара
4 ст. л. красного вина
8 ст. л. Соевый соус натурального брожения Kikkoman
2 ломтика лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Для приготовления маринада якинику сахар и красное вино довести до кипения в маленькой сковороде. После того как сахар растворится, добавить соевый соус и кружочки лимона. Дать охладиться.

Шаг 2

Говяжьи стейки промокнуть бумажным полотенцем, выложить в достаточно большую форму для запекания, залить маринадом. Маринад хорошо «вмассировать» в мясо. Мясо закрыть пищевой пленкой и оставить мариноваться на 40-50 минут.

Шаг 3

Говяжьи стейки вынуть из маринада (оставшийся маринад отложить в сторону), промокнуть бумажным полотенцем и обжарить в сильно разогретом масле (2 ст. л.) с двух сторон коротко до появления корочки на поверхности.

Шаг 4

Разогреть духовку до 200°C в режиме верхний/нижний жар (180°C в режиме конвекции). Стейки положить на сковороду, пригодную для использования в духовке, покрытую слегка смятой фольгой. Помидор помыть, удалить плодоножку и порезать на

маленькие кусочки. Выложить кусочки рядом с мясом, посолить, поперчить, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и готовить в предварительно разогретой духовке 12–15 минут.

Шаг 5

Вынуть сковороду из духовки, завернуть мясо в фольгу и дать «отдохнуть» примерно 10 минут. В это время почистить чеснок, мелко измельчить и пассеровать в разогретом сливочном масле. Когда чеснок слегка подрумянится, влить оставшийся маринад и немного уварить.

Шаг 6

Рукколу помыть и просушить. Багет нарезать кружками и слегка обжарить в сковороде. Нарезанное слайсами мясо вместе с рукколой выложить на багет, сверху сервировать кусочками помидоров и хрустящим жареным луком, полить чесночным соусом. Блюдо готово к употреблению.