Телятина по-флорентийски

Автор: Мухаббат
14.09.2011 07:31 -

Нежное, сочное мясо с бесподобным гарниром из помидоров.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 гр. телячьего филе

1 ст.л. мёда

1 ст.л. соевого соуса

1 ч.л. бальзамического уксуса

1 ч.л. душицы (можно и без нее)

6 помидоров

2-3 зубчика чеснока

3 ст.л. оливкового масла

30 гр. зелени базилика

соль

молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мёд смешать с соевым соусом, бальзамическим уксусом и душицей. Телячье филе разрезать на 4 куска. Посолить, поперчить и обмазать получившимся маринадом. Оставить на 1 час, периодически переворачивая кусочки. Обжарить на сковороде гриль, либо на простой сковороде добавив немного оливкового масла, с обеих сторон до корочки. Вынуть кусочки, завернуть в фольгу и запечь в духовке при 200* в течение 20-30 минут.

Помидоры вымыть, обсушить, очистить от кожицы и нарезать продольными дольками. Чеснок очистить и порубить. Базилик вымыть, обсушить, несколько веточек оставить для украшения, остальную зелень порубить.

В сковороде разогреть оливковое масло, положить помидоры и жарить 5 минут. Добавить чеснок, посолить, поперчить и тушить 2 минуты. Положить базилик, перемешать и держать на огне под крышкой еще 3 минуты.

Мясо выложить из фольги, разложить по тарелкам вместе с помидорами и украсить веточками базилика.

{jcomments on}