

Biftek na zeleném pepři

Kategorie: [Maso](#)

Autor: kokosacka



Suroviny

Porce: 4

- svíčková ze středu 1 kg
- zelený pepř 3 lžíce
- smetana 200 ml
- olej 10 ml
- sůl 1 lžička

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Ze svíčkové odstraníme blánu a maso nakrájíme na 4 stejné kousky 3-4 cm silné. Do masa zlehka dlaní vtlačíme pepř. Na pánvi zahřejeme na vysokou teplotu olej, vložíme plátky masa a po jedné minutě restování je obrátíme. Snížíme teplotu a pokračujeme, vždy po jedné minutě plátky opět obracíme. Celkově maso opékáme 4 minuty z každé strany. Biftek tak bude středně propečený - medium. Kdo má rád maso propečené, přidá ještě jednu minutu restování z každé strany. Maso vyjmeme z pánve, osolíme z obou stran, zabalíme do alufólie a dáme stranou. Do pánve se zbytkem oleje přilijeme smetanu, promícháme a krátce povaříme. Maso vrátíme do pánve se smetanovou omáčkou, prohřejeme a upravíme na talíře.