Křehký steak v olivovém oleji

Obtížnost:

Čas přípravy: 1dní 0h 0min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 1dní 0h 15min , Porce: **2**

117 kalorií , **0 g** cukrů , **8 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: https://srecepty.cz/krehky-steak-v-olivovem-oleji

Příprava

Steaky mírně naklepeme, naložíme do olivového oleje a necháme marinovat min. 24 hodin. Maso se tak krásně zjemní. Poté rozpálíme gril nebo litinovou pánev a maso na ní zprudka opečeme z obou stran. Když je maso hotové, posypeme vrchní stranu parmezánem a necháme na zdroji tepla, dokud se sýr nezačne rozpouštět. Můžeme přisolit.

Ingredience

- 2 hovězí svíčkové steaky
- 250 ml olivového oleje
- 30 g parmazánu/parmezánu

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Klasika, Rodina, Hlavní chod