

Hovězí biftek na barevném pepři



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

220 kalorií , **0 g** cukrů , **24 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Petra

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-biftek-na-barevnem-pepri>

Příprava

Hovězí bifteky omyjeme a osušíme papírovou utěrkou. Naklepeme je pouze klouby rukou, aby se neporušila jejich struktura. Dobře je posypeme nadrceným pepřem, ale nesolíme je! Na pánvi si rozpustíme máslo a zprudka bifteky opečeme po obou stranách. Pokud máte rádi krvavý biftek (tzv. rare), stačí je opékat jen 2 minuty z každé strany. Pokud dáváte přednost středně propečenému bifteku (tzv. medium), tak ztlumte oheň po první minutě a maso ještě opékejte na mírném ohni 2 minuty z každé strany. Dobře propečeného bifteku (tzv. well done) docílíte tak, že maso opékáte 5 minut po každé straně a postupně snižujete plamen. Bifteky byste neměli během opékání napíchnout vidličkou, protože by vytekla šťáva a maso by bylo zbytečně moc suché. Nejlepší jsou pro tento účel obracecí kuchyňské kleště. Maso po opečení uschováme na teplém místě a do tuku, co nám zbyl na pánvi od smažení, přidáme smetanu a osolíme podle chuti. Můžeme ještě přidat i trošičku drceného pepře. Omáčku krátce povaříme. Až zhoustne, můžeme jí přelít bifteky na talíři.

Ingredience

- 4 hovězí bifteky
- 30 g másla
- čerstvě namletý barevný pepř
- 250 g smetany
- sůl

Kategorie

Česká, Maso

▫ **Tip k receptu**

Bifteky se většinou podávají s pečenými brambory nebo hranolkami, ale je možné je podávat i se zeleninovou oblohou nebo salátem, popřípadě s chlebem či jiným bílým pečivem. Výborně se k nim jako nápoj hodí sklenice červeného vína.

