




Sous Vide Sirloin Steak

Metoda sous vide pozwala uzyskać wyjątkowo delikatne i soczyste mięso.

 Czas na High: 0 -

 Czas na Low: 0 -

 Ilość porcji: 1-2

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 2 grubo krojone steki z polędwicy wołowej około 3 cm grubości
- 1 łyżka oleju roślinnego
- Przyprawy wg uznania np. czarny pieprz



Wykonanie:

Aby uzyskać najlepsze rezultaty - wyjmij stek z lodówki i pozwól mu osiągnąć temperaturę pokojową przed gotowaniem.

Każdą z polędwiczek umieść w worku próżniowym FoodSaver i zamknij szczelnie.

Włóż stojak sous vide do miski multicookera i wypełnij ją w $\frac{1}{2}$ do $\frac{3}{4}$ wodą.

Wybierz opcję Sous Vide i ustaw temperaturę na 60 stopni C, z czasem na 1 godzinę dla Medium Rare.

Przykryj luźno pokrywką i pozwól wodzie się ogrzać.

Gdy temperatura zostanie osiągnięta, umieść stek w stojaku, luźno przykryj pokrywką, upewniając się, że zawór jest otwarty i pozwól stekowi się ugotować.

Po upływie czasu gotowania wyjmij stek z wody, otwórz torebkę, wyjmij stek i osusz małym kawałkiem papierowego ręcznika kuchennego.

Rozgrzej patelnię grillową na średnim ogniu.

Posmaruj steki z obu stron odrobiną oleju i dopraw czarnym pieprzem.

Gdy patelnia będzie gorąca, szybko obsmaż stek z obu stron, aby uzyskać ślady grilowania.

Zdejmij natychmiast z patelni i pozwól odpocząć przez kilka minut przed doprawieniem solą i podaniem.

Możesz podawać z frytkami, maślanymi pieczarkami, grillowanymi pomidorami i krążkami cebuli.