



JERNEJ KITCHEN

T-BONE STEAK NA ŽARU S PRETLAČENIMI KUMARAMI

T-bone steak na žaru je hiter recept za hrbtni steak pečen na žaru in postrežen z lahko in zelo okusno pekočo kumarično solato.

ZA	2	OSEBI
PRIPRAVA:	10	MINUT
PEČENJE:	5	MINUT
ČAS SKUPAJ:	15	MINUT

PEKOČE PRETLAČENE KUMARE

- 1 večja kumara ali 2 manjši kumari
- 1 žlička soli
- 3 stroki sesekljanega česna
- 1 žlička sveže nastrganega ingverja
- 1 žlička sveže sesekljanega feferona ali čilija
- zelenje ene mlade čebule
- 1 žlica sezama
- 1 žlička sladkorja
- 1/2 žličke sušenih čilijevih kosmičev
- 2 žlici sojine omake
- 2 žlici kisa (riževega, jabolčnega ali vinskega)
- 3 žlice rastlinskega ali sezamovega olja

STEAK

- 450 g t-bone steak

TOOLS AND EQUIPEMENT

- rezalna deska
- kuhinjski nož
- skleda
- kuhinjska brisačka

Oglas

PRIPRAVA ŽARA

Segrejemo ali zakurimo žar do 250°C. To preverimo tako, da postavimo roko 10 cm nad rešetko. Ko roke ne moremo dlje kot 2 sekundi držati 10 cm nad rešetko, je žar pripravljen.

PRIPRAVIMO KUMARO

Kumaro narežemo na 2 cm kose. Damo v skledo in solimo, da kumare spustijo vodo. Z vilico rahlo pretlačimo kumare. Postavimo na stran za 5 minut.

PRELIV ZA KUMARIČNO SOLATO

V manjši skledi premešamo česen, ingver, feferon, sesekljano zelenje mlade čebule, sezam, sladkor, čili, sojino omako in kis. Dodamo še vrelo vroče olje in premešamo, da se sestavine povežejo. Preliv prelijemo čez solato in postavimo v hladilnik do serviranja.

NASVET

[Kumare poljubno odcedimo preden dodamo preliv, v kolikor ne maramo mokrih solat.](#)

SPEČEMO MESO NA ŽARU

Meso damo iz hladilnika 30 min pred pripravo in pečenjem, Osušimo s papirnato brisačko in damo na pekač ali krožnik. Radodarno solimo in popramo na obeh straneh. Postavimo na manj vroč del žara in pečemo 90 sekund - 2 minuti nato meso s kovinskimi oprijemalkami obrnemo in pečemo še 90 sekund. T-bone steak prestavimo na bolj vroč del žara in pečemo še 30-40 sekund, obrnemo in pečemo še nadaljnih 30-40 sekund. Ko je steak pečen, ga za 5 minut postavimo na stran, da počiva.

POSTREŽEMO

žar
kovinske kuhinjske oprijemalke

Poljubno steak posujemo s solnim cvetom, razrežemo in postrežemo s pripravljeno kumarično solato.