



JERNEJ KITCHEN

KVINOJA Z VRTNO ZELENJAVO IN GOVEDINO

Kljub pestrosti sestavin v tej jedi, je jed zelo lahka, hkrati pa nekaj posebnega, odličnega.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	90	MINUT
ŽAR:	30	MINUT

KVINOJA

- 300 g kvinoje
- 2 pesti sveže mete
- 1 pest sveže bazilike
- 4 žlice olivnega olja

NA ŽARU PEČENA GOVEDINA

- 1 kg govejega hrbta s kostjo
- 1 žlica olivnega olja
- 20 g masla
- 2 vejici svežega timijana

ZELENJAVA

- 2 bučki
- 3 paradižniki
- 3 paprike
- 1 čili

TOOLS AND EQUIPEMENT

- žar
- lonec
- kuhinjski nož
- deska za rezanje
- Oprijemalke

Oglas

PRIPRAVA

Eno uro pred pričetkom peke zakurimo žar. V kolikor je mogoče, priporočam, da uporabite žar na trda goriva (ogljje, les...) saj je jed tako veliko bolj okusna, kot na električnem ali plinskem žaru. Goveji hrbet pokrijemo s folijo za živila in postavimo na sobno temperaturo. Na močan ogenj pristavimo lonec s 600 ml vode. Vodo solimo. V vrelo vodo za 10 sekund potopimo paradižnike in jih hitro ohladimo.

KVINOJA IN ZELENJAVA

V lonec z vrelo vodo stresemo kvinojo in jo kuhamo po navodilih iz embalaže. Medtem se lotimo priprave zelenjave. Paradižnike olupimo, odstranimo semena in narežemo na kocke. Bučki umijemo in narežemo na 0.5 cm debele rezine. Čili razpolovimo, odstranimo semena in narežemo na tanke rezine. Baziliko in meto na grobo nasekljamo. Kuhano kvinojo razrahljamo z vilico, pustimo da se nekoliko ohladi.

GOVEDINA

Govedino pred peko namažemo z olivnim olje in dobro solimo ter popramo. Na razgreto rešetko položimo hrbet in ga pečemo 20-25 minut za medium pečen hrbet. Goveji hrbet med peko vsako minuto obrnemo. Z obračanjem hrbta med peko zagotovimo enakomerno razporejeno temperaturo na obeh straneh in se s tem izognemo prepečenemu oziroma zažganemu hrbtu.

NASVET

[V kolikor želimo hrbet prepečen podaljšamo čas peke za 10 minut.](#)

ZELENJAVA

Med peko govejega hrbta prav tako opečemo na rezine narezane bučke in cele paprike. Pečene bučke na grobo

nasekljamo, paprike olupimo, odstranimo semena in narežemo na rezine.

NASVET

Pečene paprike lažje olupimo, v kolikor še tople zavijemo v folijo za 5 minut.

GOVEDINA

Pečen goveji hrbet postavimo na krožnik, na vrh položimo vejici timijana in kocko masla. Hrbet pustimo počivati na sobni temperaturi vsaj 10-15 minut.

NASVET

Hrbtu med počivanje temperatura še vedno narašča, prav tako se sproščajo sokovi, ki naredijo sočnost. Zato je nujno, da hrbet počiva, v kolikor želimo doseči sočen kos mesa.

POSTREŽEMO

Kvinojo in narezano zelenjavo ter zelišča rahlo premešamo, prelijemo z olivnim oljem in sokom ene limone. Nastrgamo limonino lupinico in v kolikor je potrebno, dodatno posolimo. Vse skupaj dobro premešamo, poskusimo in razporedimo na večji krožnik. Govejemu hrbtu odstranimo kost in ga narežemo na tanke rezine. Polovico hrbta položimo na kvinojo, prelijemo s sokom, ki je ostal na krožniku in vse pokapljamo z olivnim oljem. Kot preliv po vrhu se odlično prileže navaden, polnomasten jogurt.