



JERNEJ KITCHEN

GOVEJI ZREZEK Z JURČKI IN BUČO

Zdrava, hitra, slastna in sezonska jed.

ZA	2	OSEBI
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	20	MINUT

GOVEJI ZREZEK Z JURČKI IN BUČO

300 g govejega zrezka (hrbet) 2,5 cm debeline

popper, sol

1 žlica olivnega olja

20 g masla

1 vejica svežega timijana

3 stroki česna

1/2 manjše hokaido buče

3 manjši jurčki

1 čebula (ali 5 manjših šalotk)

240 g rjavega fižola iz konzerve (ali skuhanega)

1 šop svežega peteršilja

1 žlica balzamičnega kisa

TOOLS AND EQUIPEMENT

večja ponev

krožnik

kuhalnica

ZREZEK POPEČEMO

Goveji zrezek solimo in popramo. Na visok ogenj pristavimo večjo ponev z olivnim oljem. Ko je ponev zelo vroča, dodamo goveji zrezek. Za medium pečemo 2 - 3 minute, nato obrnemo zrezek in pečemo še 2 - 3 minute. Ko zrezek obrnemo, dodamo maslo, timijan in olupljen strok česna. V kolikor pa želite zrezek pečen skozi, pečemo 5 minut na vsaki strani.

ZREZEK PRESTAVIMO NA KROŽNIK

Pečen zrezek prestavimo na krožnik in čez njega prelijemo vse sokove, ki so ostali v ponvi.

NADALJUJEMO KUHANJE V ISTI PONVI

Medtem ko zrezek počiva nadaljujemo s kuhanjem v isti ponvi. Bučo olupimo in narežemo na manjše kocke (približno 1 - 2cm). Čebulo olupimo in narežemo na četrtine, v kolikor pa uporabljamo šalotko, to pa razpolovimo. V isto ponev dodamo žlico olja in bučo ter čebulo (oziroma šalotko). Kuhamo 10 minut na šibkem ognju, redno premešamo.

DODAMO JURČKE

Gobe očistimo in narežemo na rezine (debeline približno 0,5 cm), dva stroka česna olupimo in narežemo na tanke rezine. Gobe, česen in vejico timijana dodamo k buči, kuhamo 3 minute, redno premešamo.

DODAMO FIŽOL

Zdaj dodamo k mešanici še kuhan (ali vložen in precejjan) fižol, žličko balzamičnega kisa, dve žlici vode, sesekljan peteršilj in kuhamo še 3 minute, občasno premešamo. Na tej točki je odlično, da dodamo k zelenjavi še soke, ki so ostali od pečenja zrezka. Ti sokovi so polnega in slastnega okusa. Zelenjavo začinimo po okusu s soljo in poprom.

POSTREŽEMO

Zrezek narežemo na rezine (debeline približno 0,5 cm). Bučo z jurčki serviramo na krožnik, čez pa položimo nekaj rezin govedine, postrežemo. Dober tek.