

# Рецепт говяжьего стейка





Ингредиенты	Количество
Говяжий стейк	2 штуки
Оливковое масло extra virgin	По вкусу
Свежий розмарин	1 пучок
Чеснок	1 зубчик
Сливочное масло	10 г
Лимон	1 штука
Морская соль и молотый перец	По вкусу

# 1 шаг

Поставьте сковороду для гриля (или обычную сковороду) на огонь. Нам не нужно будет добавлять никакого масла, сковорода просто будет греться на огне минут 5.



## 2 шаг

Возьмите нарезанное на стейки мясо (для получения качественного блюда подходит только мясо молодых бычков (от года до полутора лет) определенных пород.



## 3 шаг

Мясо кладем на тарелку, солим крупной морской солью и перчим по вкусу. Далее необходимо полить слегка оливковым маслом. И так с каждой стороны. Даем постоять минут 5.





## 4 шаг

На раскаленную сковородку помещаем стейки. Лучше всего для этой работы подходят кулинарные щипцы. Жарим 1–2 минуты и переворачиваем на другую сторону. Вот теперь — самое интересное: от количества таких прожарок с каждой стороны и будет зависеть степень приготовления мяса. Так по минуте с небольшим с каждой стороны — вот вам и RARE. Сколько переворотов совершит мясо — вопрос ваших предпочтений степени готовности.



## 5 шаг

Возьмем зубчик чеснока и разрежем на половинки. Подготовим кусочек сливочного масла. При последних переворотах натрем мясо зубчиком чеснока, затем натрем маслом и постучим по нему венчиком из розмарина. Разве может это как-то повлиять на вкус мяса, спросите вы. Конечно, может, и поверьте, аромат на кухне в этот момент также не оставит вас равнодушными. Повторите этот шаг с другой стороны, перевернув мясо на сковороде.





Выложите **6 шаг** на чистую тарелку, сбрызните оливковым маслом и дайте отдохнуть минут 5. Вы увидите, как мясной сок смешивается с оливковым маслом. Количество и прозрачность сока зависят от степени прожарки. В моем случае я сделал medium well, т.к. не очень доверяю поставщикам супермаркета по соседству. Если вы хорошо знаете мясника и не сомневаетесь в качестве продукта, то rare или medium rare — лучший выбор, но о вкусах, как говорится...



## 7 шаг

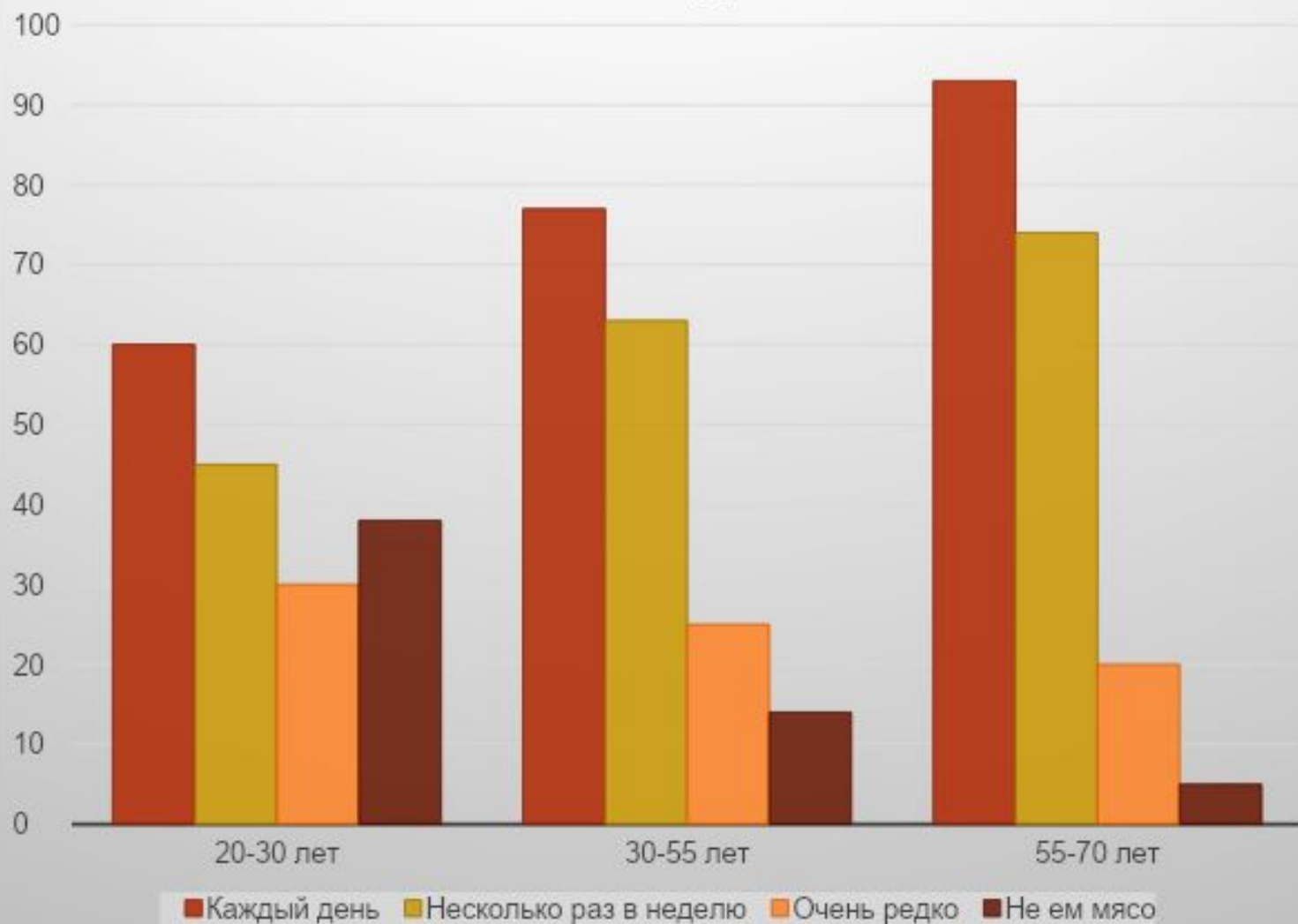
Нарежьте стейк на небольшие куски и переложите в чистую тарелку (можно оставить его целым). В смесь мясного сока и оливкового масла добавьте буквально 6 капель лимонного сока и хорошенько перемешайте. Получившейся смесью полейте ваш стейк. Можно украсить веточкой розмарина.



# Социальный опрос

Было проведено исследование, в ходе которого выясняли частоту потребления мяса у людей разных возрастных категорий.

Как часто вы едите мясо?



**Приятного  
аппетита!**

