



Tekst i zdjęcie: **maQ** - SzeF Kuchni (1180)

Stek barani

Może być zamiennie wieprzowy lub cielęcy

Składniki:

- smalec, 4 dag
- mąka , 1 dag
- ząbek czosnku, 1 szt.
- mielony pieprz, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- baranina , 75 dag

Sposób przygotowania:

Z mięsa usunąć kości, błony i ewentualny nadmiar tłuszczu. Pokrajać je w poprzek włókien na 4 równe części i rozbić tłuczkiem na płyty grubości ok. 1,5 cm, nadając im kształt owalny. Osolić posypać pieprzem i ewentualnie mąką (steaki baranie natrzeć solą roztartą z czosnkiem). Usmażyć w bardzo silnie rozgrzanym tłuszczu. Podawać z frytkami, sałatą, sałatką z pomidorów i cebuli, jarzyni gotowaną, np. fasolką szparagową, szpinakiem, groszkiem.

