СТЕЙК В АПЕЛЬСИНОВОМ МАРИНАДЕ

Апельсины и розмарин - мое вдохновение в последние дни осени!

Мясо удалось замариновать на пару дней! Волшебный вкус!

С рисом колдовала "на ходу"...

Понадобится:

"Яловичина для антрекоту" от foodworks - 400 граммов

маринад:

бальзамическая глазурь, оливковое масло, соль/перец, сладкая дижонская горчица

+ сок одного апельсина (перед тем как жарить)

розмарин

рис жасминовый - 200 граммов

лук - 1 штука

чеснок - 2 зубчика

цедра одного апельсина

молотый имбирь - 1 чайная ложка

Приготовление:

Мясо извлеки из упаковки, нарежь на стейки по два сантиметра и замаринуй (желательно в вакууме) на сутки или больше. Для маринада соедини оливковое масло, бальзамическую глазурь, горчицу и соль перец по вкусу.
Перед тем как жарить достань за пару часов мясо из холодильника, с одного апельсина сними цедру и выдави его сок на мясо.

Рис отвари в подсоленной воде до полуготовности, промой под холодной водой, обсуши.
Лук и чеснок мелко порежь, обжарь и добавь к ним рис. Жарь помешивая пока рис не пожелтеет. Добавь имбирь, цедру и немного сока апельсина. Тщательно перемешай и выложи на тарелку.

Сковороду хорошо разогрей и без добавления масла обжарь стейки с двух сторон по 5-10 минут. В конце посыпь иголочками размарина и сразу подавай!

sifood.com.ua - Стейк в апельсиновом маринаде