

# СТЕЙК ИЗ ГОВЯДИНЫ НА ГРИЛЕ

Очень сочно, очень вкусно, быстро и сытно! Стейк из говядины на гриле вы легко сможете сделать не затратив на это много времени. И получите великолепное блюдо, которое можно дополнить салатом, свежими овощами или любимыми соусами.



prika  
Автор рецепта

🕒 Время приготовления: **25 мин**

## ШАГ 1:



Как пожарить стейк из говядины на гриле? Подготовьте все указанные продукты. Для обжарки стейка на гриле возьмите мякоть толщиной не более 4 см. При толщине мясного куска в 2-2,5 см вы получите полностью прожаренное мясо, при толщине более 4 см при указанной температуре вы получите стейк с кровью - выбирайте по желанию! Также степень прожарки мяса зависит от жара и сковороды.

## ШАГ 2:



Мякоть говядины вымойте, обсушите, очистите от пленок и жира, тщательно срежьте голубые пленки - они при обжаривании скрутятся и деформируют само мясо, при этом прожевать их не удастся - лучше сразу убрать! Мясо натрите солью и молотым черным перцем, так как другие специи при создании стейка не добавляются, однако обычную поваренную соль вы с успехом можете заменить измельченной морской - от этого вкус блюда только выиграет.

## ШАГ 3:



Смажьте говядину растительным маслом - оно образует пленку на ее поверхности и мясо впитает в себя весь букет специй. Помните, что маслом мясо нужно обмазать после специй, а не наоборот, иначе жирная пленка не даст соли и перцу сквозь нее просочиться. Оставьте говядину в тепле на 15-20 минут. На холод мясо не выносите, так как при жарке охлажденного мяса вы получите румяную корочку и совершенно сырой стейк внутри.

## ШАГ 4:



Тщательно прогрейте гриль, выложите на решетку кусок мякоти говядины и обжарьте в течение 2 минут. Если у вас электро-гриль, то этого времени достаточно, чтобы обжарить мясо с обеих сторон. Если обычный гриль с



## СОСТАВ / ИНГРЕДИЕНТЫ

Порций: **2**

Говядина	400 гр
Соль	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу
Растительное масло	20 мл

## Нутриенты и энергетическая ценность состава рецепта

На вес состава: в 100 г

Белки	Жиры	Углеводы
64%	36%	0%
21 г	12 г	0 г

**192**  
ккал

ГИ: 0/0/0

углями, то обжаривайте стейк с каждой стороны по минуте. Время может отличаться ориентируйтесь на особенности работы вашей техники и желаемую степень прожарки.

#### ШАГ 5:



Как только на поверхности мяса образуются ровные румяные полосы и золотистая корочка - стейк полностью готов!

#### ШАГ 6:



Снимите мясо с гриля и дайте ему слегка остыть. Вот мы и пожарили говядину на домашнем электрическом гриле. По желанию обжаренное мясо можно поместить в фольгу, но не в духовку!

#### ШАГ 7:



Спустя 3-5 минут острым ножом разрежьте стейк из говядины на ломтики толщиной около 0,3 см, выложите на тарелки или на блюдо полукругом.

#### ШАГ 8:



Подавайте горячий обжаренный стейк с соусами, зерновой горчицей, майонезом и свежими овощами, впрочем, и их тоже можно обжарить на гриле!

Стейк из говядины на гриле - сочное мясное блюдо, которое вы собственноручно приготовите за 30 минут! Для блюда выбирайте сочную говяжью мякоть толщиной около 4 см.

К стейку хорошо подойдет соус барбекю, кетчуп или зерновая горчица.

Для этого рецепта лучше брать не замороженное, а свежее мясо, иначе готовое мясо рискует получиться сухим.

Так как степень солености, сладости, горечи, остроты, кислоты, жгучести у каждого индивидуальная, всегда добавляйте специи, пряности и приправы, ориентируясь на свой вкус! Если какую-то из приправ вы кладете впервые, то учтите, что есть специи, которые особенно важно не переложить (например, перец чили).

**Важно!** Неправильно подобранная сковорода может испортить даже самый хороший рецепт. Все подробности, как выбрать идеальную сковородку для разных блюд читай [здесь](#).