



Friptură simplă cu varză miso la grătar

Ingrediente

Friptură

225 g fleică, la temperatura camerei

½ linguriță sare de mare

un praf piper negru proaspăt măcinat

1 lingură ghee sau ulei de avocado

Varză

1 varză mare

2 linguri de ghee sau ulei de avocado, împărțite

1 (2,5 cm) bucată de ghimbir,

2 linguri de aminoacizi de cocos

2 linguri miso alb

1 chili roșu picant, feliat subțire (opțional)

1 lingura de seminte de susan prajite

1 cană de ceapă tăiată felii subțiri, părți albe,

păstrați părțile verzi pentru ornat



4 porții



10 min



25 min

Instrucțiuni

1. Lăsați fripturile să ajungă la temperatura camerei înainte de a le găti, stropiți cu sare și piper și lăsați deoparte. Începeți cu celelalte pregătiri între timp. Preîncălziți cuptorul la 220°C. Puneți două tigăi din fontă la foc mare și lasă-le să se încălzească.
2. Tăiați varza în jumătate și apoi tăiați fiecare jumătate în 3 felii. Adăugați 1 lingură de ghee sau ulei într-una dintre tigăi și adăugați feliile de varză. Prăjiți timp de 5 minute și întoarceți-le pe grătar pentru încă 5 minute.
3. Într-un castron mic, combinați ghimbirul împreună cu 1 lingură rămasă de ghee sau ulei (din ingredientele de la varză), aminoacizii de cocos, miso și chili (dacă este folosit), apoi amestecați bine și lăsați deoparte.
4. În timp ce varza se prăjește, adăugați friptura în cea de-a doua tigaie fierbinte din fontă și gătiți timp de 3 minute la foc mediu-înalt, fără a muta friptura. După 3 minute, răsturnați fripturile și gătiți încă 3 minute. După 6 minute, întoarceți fripturile și prăjiți partea grasă de-a lungul lateralului timp de 30 de secunde.
5. Adăugați 1 lingură de ghee (din ingredientele pentru friptură) și ungeți fripturile. Transferați fripturile în cuptor și gătiți timp de 5 minute. Scoateți din cuptor și lăsați fripturile deoparte să se odihnească pe o farfurie. (Lăsați această tigaie, nu o spălați încă).
6. Reveniți la varză. Când ambele părți ale varzei sunt prăjite, transferați varza în tigăi de fontă și puneți-o la foc mediu. Adăugați sosul miso și gătiți varza timp de 5 minute.
7. După 5 minute, adăugați la varză semințele de susan și ceapa. Gatiti inca 5 minute.
8. Scoateți varza și lăsați-o deoparte, țineți tigaia pe foc cât se îngroașă sosul. Transferați orice sucuri în exces de la fripturi în acea tigaie pentru un plus de aromă. Când sosul s-a îngroșat după câteva minute, se ia de pe foc.
9. Tăiați fripturile fâșii subțiri și serviți cu felii de varză. Stropiți sosul peste feliile de friptură și varza. Se ornează cu câteva felii de ceapa verde și se mănâncă imediat.



4 porții



10 min



25 min