

## Rukolaga serveeritud värske laagerdunud "T-BONE" veiseliha steik



### Ettevalmistamine

1. Tampida laagerdunud steik köögivasaraga või taignarulliga.
2. Valada vürtsid, õli ja veiniäädikas kilekotti, lisada tambitud steigid ning panna liha umbes 30 minutiks külmutuskappi marineerima.
3. Küpsetada laagerdunud liha grillil või praadida sobival pannil (ideaalne oleks kuumakindel, näiteks raudpann) suurel kuumusel, kuni liha on valmis. Praadida kumbagi steigi poolt umbes kaks minutit ilma seda pööramata ning lasta steigil kena pruuni tooni saavutamiseks kergelt panni külge kleepuda.
4. Veiseliha võib süüa pooltoorena, kuna see ei ole sea- ega kanaliha ning marineeritud veiseliha on eriti hõrk toorelt serveerides.
5. T-BONE steiki võib serveerida praekartulite ja rukolaga.

Tagasi retsept nimekirja



### KOOSTISAINED

350-400 g	KITCHEN me värsket laagerdunud "T-BONE" veiseliha steiki
1	Küüslauguküüs
1 tl	Veiniäädikat
1 näpuotsatäis	Soola
1 näpuotsatäis	Musta pipart
1 näpuotsatäis	Koriandriseemneid
1 sl	Oliiviõli
1 peotäis	Rukolat
Vastavalt vajadusele	Kartuliviilud