**Стейк из говядины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ингредиенты:*** Картофель очищенный - 200 г
* Молоко ¼ стакана
* Масло сливочное – 1 ч. ложка или 15 г
* Стейк говядины (вырезка) 200-250 г
* Спаржа (3 шт.) // стручковая фасоль (50 г)
* Соус Демиглас - 6 г сухого порошка на 1 порцию
* Оливковое масло – 1 ч.ложка
* Соль, перец по вкусу
* Микс-салатов
 | C:\Users\Alena\Desktop\Новая папка\вод\DSCF8858.jpg |

**Способ приготовления:**

1. Подготовленную говядину солим, перчим, поливаем оливковым маслом и обжариваем с двух сторон на раскаленной сковороде или гриле. Доводим до готовности в духовом шкафу при температуре 200 С градусов и 20% пара 15 минут.
2. Очищенный картофель отвариваем до готовности, сливаем воду, добавляем молоко, сливочное масло, ставим на огонь и доводим до кипения. Затем картофель взбиваем до однородной, пышной массы с помощью миксера или блендера.
3. В сотейник или сковороду наливаем воду или бульон, добавляем сухой демиглас и перемешиваем, затем доводим до кипения и сразу же снимаем с огня.
* *Соус демиглас можно заменить на соус, который можно приготовить дома. На скороводе после жарки мяса наливаем красное сухое вино, добавляем соль, перец и доводим до кипения. В сильно кипящее вино бросаем сливочное масло и встряхиваем до его растворения. Соус готов.*
* *На 100 г вина 20 г масла.*
1. Формируем блюдо.

***Рецепт с фотографиями см. на*** [***Metasalon.by***](http://metasalon.by/2015/12/08/bon-appetit-stejk-iz-govyadiny/)