طبق الستيك وخضار الربيع مع الخردل حار في مقلاة واحدة

طبق آخر يتفوق بطريقة أو بأخرى على مجموع أجزائه! مع كل قضمة سوف تتساءل كيف يمكن لشرائح اللحم والخضراوات والخردل أن تتجسد في شيء لذيذ جدا كهذا. يمكنك استخدام قطع مختلفة من اللحوم أو الدجاج او حتى استبدالها.

هذه واحدة من الوصفات التي كنت أكثر حماسة لمحاولة تطبيقها وتناولها. الخضر من الهليون والبازلاء نابضة بالحياة ، إنه طبق يعرض بشكل جميل الربيع في كل مجده. ثم هناك مكافأة إضافية وهي انها وجبة في مقلاة واحدة. ولكن في الحقيقة ، الجزء المفضل لدي هو الخردل الحار. إنه يجمع نكهة وتعقيد الطبق بأكمله.

ملاحظات أخرى: هذه الوصفة تعتمد في الواقع على البازلاء المجمدة. أعتقد أن البازلاء المجمدة لذيذة تمامًا كالطازجة (بالإضافة إلى أنها أسهل للعمل وأرخص). وأخيرًا ، هذا طبق واحد حيث ستجعلك بقايا الطعام سعيدة جدًا. شريحة لحم صغيرة وخردل الخردل تقدم سندويش جيد.

يكفي ل 4 حصص

يُقصد بصلصة الخردل هذه ان تحتوي على بعض أنواع الزينغ ، ولكن إذا كنت تريد حرارة أقل ، فقم بتبديل الفلفل الأحمر المدخن مع الفلفل الحار.

المكوّنات التي ستحتاجها:

- 1 باوند من شرائح اللحم الخالية من العظام ، جافة
- ملح
- فلفل طازج مطحون
- 5 فصوص ثوم ، 1 مبشور ، 4 شرائح رقيقة
- ⅓ كوب خردل ديجون
- 1 ملعقة طعام من الخل شيري أو خل النبيذ الاحمر
- 1 ملعقة صغيرة من العسل
- 1 – 2 قروش فلفل حريف

- ⅓ كوب زائد 3 ملاعق طعام زيت زيتون
- 1 بقدونس حفنة ، شرائح رقيقة ، مقسمة
- 1 حقيبة 10 أوقية البازلاء المجمدة
- الهليون حفنة ، قلص ، وقطع إلى قطع 1 بوصة

الأدوات التي ستحتاجها:

- قطاع ستيك
- سكين الشيف
- لوح تقطيع
- أكواب قياس
- ملاعق قياس
- مقشة
- وعاء متوسط
- مقلاة حديد
- ملقط
- ميزان قراءة الحرارة في كل لحظة
- ملعقة خشبية
- ملعقة

الخطوات لتطبيق الوصفة:

- أضف الملح والفلفل الموسمية الى شرائح اللحم.
- اخفق 1 فص من الثوم المبشور ، ⅓ كوب من الخردل ، 1 ملعقة كبيرة من الخل ، 1 ملعقة صغيرة من العسل ، حفنتين من كاين ، ⅓ كوب من الزيت ، و 1 ملعقة كبيرة من الماء في وعاء متوسط للجمع ؛ أضف الملح والفلفل الى الخردل الحار.
- قم بتسخين مقلاة متوسطة الحجم ، ويفضل أن تكون من الحديد المصبوب ، فوق متوسط عالٍ. افرك شريحة لحم مع 1 ملعقة كبيرة من الزيت الذائب واطهى كل دقيقتين أو نحو ذلك واحرص على الحصول على اللون على غطاء السمنة حتى يصبح نادرة متوسطة (يسجل مقياس الحرارة الذي يقرأ في المركز في لحظة تسجيله 120 درجة) ، حوالي 10 دقائق. نقل شريحة لحم إلى طبق للراحة. اسكب الزيت من المقلاة ، تاركًا وراءه قطعًا متموجة.
- سخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت المتبقي في نفس المقلاة على حرارة منخفضة. إضافة 4 شرائح فصوص الثوم وكل ما عدا حوالي 2 ملعقة كبيرة. البصل الأخضر (حفظ تلك للخدمة) وطهيها ، مع

التحريك في كثير من الأحيان ، حتى شفافة وخففت ، حوالي 3 دقائق.

- أضيفي البازلاء وقطعة من الماء واطبخيها مع التحريك والازهار لتتحلل قليلا حتى تصبح البازلاء طرية حوالي 5 دقائق. أضف الهليون؛ يتبل بالملح والفلفل. طهي الطعام ، مع التحريك في كثير من الأحيان ، حتى الهليون هو مجرد عطاء ، حوالي 5 دقائق. ازالة من الحرارة.
- 2- شرحي اللحم والقطع فوق الخضار في المقلاة.
- 3- ضعي بعض صلصة الخردل على شريحة اللحم وأعلى البصل المحجوز. يقدم مع صلصة الخردل المتبقية جنبا إلى جنب.