12 Νοεμβρίου 2018

Μοσχάρι με λαχανικά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα / Πολυμέσα - Multimedia

Image not found or type unknown

Συστατικά

350 γρ. ribeye ή κόντρα ή σπαλομπριζόλα
3 κ.σ. ελαιόλαδο
3 κ.σ. νοστιμιά
2-3 κλωνάρια φρέσκο δεντρολίβανο
2-3 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι
1 σκ. σκόρδο
2 κ.σ. βούτυρο
1 κολοκυθάκι μέτριο
½ κρεμμύδι
½ κίτρινη πιπεριά
½ κόκκινη πιπεριά
100 γρ. τοματίνια
2 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο
1 κ.σ. μέλι

πιπέρι

Για το σερβίρισμα

1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι
1 κ.σ. ελαιόλαδο
φρέσκο πιπέρι

Μέθοδος Εκτέλεσης

Βάζουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά για να κάψει.

Βάζουμε τη μπιζόλα σε ένα ξύλο κοπής, προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και 2 κ.σ. νοστιμιά και τα απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια της.

Με ένα μαχαίρι χαράζουμε ελαφρά τις δύο αντίθετες πλευρές που υπάρχει το λίπος για να μην μαζέψει η μπριζόλα την ώρα που ψήνεται και χάσει το σχήμα της.

Τη βάζουμε στο τηγάνι για να πάρει χρώμα για 3-4 λεπτά χωρίς να κουνάμε το τηγάνι.

Γυρίζουμε από την άλλη πλευρά, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το δεντρολίβανο, το θυμάρι, το σκόρδο και το βούτυρο.

Παίρνουμε ένα κουτάλι και απλώνουμε στη μπριζόλα το ζουμί, από το βούτυρο και τα μυρωδικά, για 3-4 λεπτά.

Βάζουμε τη μπριζόλα με τα μυρωδικά και το βούτυρο σε ένα πιάτο, σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και αφήνουμε στην άκρη.

Σκουπίζουμε το τηγάνι και το βάζουμε σε δυνατή φωτιά για να κάψει.

Κόβουμε το κολοκύθι σε μικρά κομμάτια, το κρεμμύδι σε μεγάλα κομμάτια χωρίζοντας τα φύλλα του και τις πιπεριές σε τρία μεγάλα κομμάτια.

Βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο στο τηγάνι και ρίχνουμε τα φύλλα από το κρεμμύδι, τις πιπεριές και το κολοκύθι.

Προσθέτουμε 1 κ.σ. νοστιμιά, τα τοματίνια και ανακατεύουμε ανακινώντας το τηγάνι. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ξίδι και το μέλι.

Σβήνουμε τη φωτιά και ανακατεύουμε τα λαχανικά για 1-2 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν.

Βάζουμε την μπριζόλα σε ένα ξύλο κοπής και ρίχνουμε όλο το ζουμί στο τηγάνι με τα λαχανικά.

Κόβουμε την μπριζόλα σε λεπτές φέτες 1-2 εκ.
Σερβίρουμε με τα λαχανικά, το θυμάρι, πασπαλίζουμε με το ελαιόλαδο και φρέσκο πιπέρι.

Πηγή: akispetretzikis.com