Áèôøòåêñ ñ îâîùàìè
Ãþíèêó-íî òýïïàí ÿêè

4 ëîìòÿ (ïî 150-200 ã) ãîâÿæüåé âûðåçêè, 2 ñòðó÷êà ñëàäêîãî çåëåíîãî ïåðöà, 100 ã áîáîâûõ ðîñòêîâ, 1/2 ñòàêàíà ñîåâîãî ñîóñà, 2-3 ñò. ëîæêè áóëüîíà äàøè, 1 äàéêîí, 1 òîãàðàñè, 1/2 ìàëåíüêîãî ëèìîíà, ðàñòèòåëüíîå ìàñëî äëÿ æàðåíüÿ.

Ñëàäêèé ïåðåö î÷èñòèòü îò ñåìÿí, ïðîìûòü è íàðåçàòü íà êâàäðàòèêè. Áîáîâûå ðîñòêè çàìî÷èòü â õîëîäíîé âîäå íà 5 ìèíóò, âûíóòü è õîðîøî îáñóøèòü.
Ëîìòè ãîâÿäèíû âûëîæèòü â ÷óãóííóþ ñêîâîðîäó, ñìàçàííóþ ðàñòèòåëüíûì ìàñëîì, è îáæàðèòü ñ îáåèõ ñòîðîí íà ñèëüíîì îãíå. Ãîòîâîå ìÿñî âûëîæèòü íà òàðåëî÷êè. Â ýòîé æå ñêîâîðîäå îáæàðèòü â òå÷åíèå 2 ìèíóò ñëàäêèé ïåðåö è â òå÷åíèå 1 ìèíóòû — áîáîâûå ðîñòêè, ïîñòîÿííî ïîìåøèâàÿ è äîáàâëÿÿ ïî íåîáõîäèìîñòè ðàñòèòåëüíîå ìàñëî. Ãîòîâûå îâîùè âûëîæèòü ãîðêàìè âîçëå áèøòåêñà è ñðàçó æå ïîäàòü ê ñòîëó. Îòäåëüíî ïîäàòü ñîóñ äëÿ îáìàêèâàíèÿ.
Ïðèãîòîâèòü ñîóñ: äàéêîí î÷èñòèòü, ñäåëàòü â íåì íåáîëüøèå ãëóáîêèå îòâåðñòèÿ, âñòàâèòü â íèõ ïîëîñêè î÷èùåííîãî òîãàðàñè è íàòåðåòü íà êðóïíîé òåðêå. Â íåáîëüøèå ïèàëêè âëèòü ïî 2 ñò. ëîæêè ñîåâîãî ñîóñà è ïî 1 ÷. ëîæêå áóëüîíà äàøè, ðàçìåøàòü, ïîëîæèòü ñâåðõó òåðòûé äàéêîí è íàðåçàííûé ìàëåíüêèìè êóñî÷êàìè ëèìîí áåç êîñòî÷åê è îáìàêèâàòü â ýòîò ñîóñ áèôøòåêñ è îâîùè.

leit äëÿ Fushigi Nippon - Çàãàäî÷íàÿ ßïîíèÿ // ßïîíñêàÿ êóõíÿ

Ýòà ñòàòüÿ ðàñïîëîæåíà íà
Fushigi Nippon - Çàãàäî÷íàÿ ßïîíèÿ:
http://leit.ru

URL ýòîé ñòàòüè:
http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=239