

# Telecí steak



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Telecí maso má obsah tuku okolo 5% a zároveň je lehce stravitelné. To jsou hlavní důvody proč je zařazeno v potravinách vhodných pro proteinovou dietu Prodietix.

Co potřebujete (1 porce):

- 100 g telecího masa na steak (roštěnec nebo kýta)
- snítka rozmarýnu
- lžíce za studena lisovaného slunečnicového nebo olivového oleje
- sůl
- pepř

## Jak na to:

- 1.** Maso zbavte všech šlach a případně i zbytku tuku na okrajích.
- 2.** Osolte, opepřete, potřete olejem a přidejte rozmarýn z obou stran masa (snítku rozdělte napůl, ale neotrhávejte jehličky ze stonku).
- 3.** Spolu s rozmarýnem nechte v lednici odležet - ideálně přes noc nebo alespoň 2 hodiny.
- 4.** Půl hodiny před přípravou maso vyjměte z lednice, v době přípravy by mělo mít pokojovou teplotu.
- 5.** Opečte zprudka již bez rozmarýnu na pánvi s kapkou oleje. Propečenost záleží na teplotě masa před pečením i na samotné tloušťce masa. Pro středně propečený steak o výšce asi 1,5 cm zvolte pečení přibližně 2 minuty z každé strany.

**6.** Po vyjmutí z pánve steak přikryjte a nechte pár minut odpočinout.

**Náš TIP:** Ke steaku můžete podávat zeleninu nebo například [dýňové pyré](#).

Od třetí fáze jej skvěle doplní dušená mrkev.