



Состав:

700 г вырезки из телятины

1 репчатый лук

1 ч.л. молотого кориандра

соль

черный молотый перец

Рецепт вырезки из телятины с кориандром и луком:

Вырезку из телятины промыть, слегка обсушить и нарезать колесиками толщиной 1-1,5 см и поместить в миску. Телятину посолить, добавить черный молотый перец и молотый кориандр.

Репчатый лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и добавить к телятине. Поставить мариноваться на 40-60 минут в холодильник.

После чего телятину обжарить на сковороде в растительном масле с каждой стороны по 3-5 минут*. В завершении на сковородку выложить нарезанные полукольца репчатого лука, которые использовались для маринования мяса и слегка обжарить.

Подавать к столу можно с рисом, приготовленными на пару овощами или картофелем. Сверху на мясо выложить обжаренный репчатый лук. Идеальным дополнением к этому прекрасному ужину будет бокал хорошего красного вина и прекрасное настроение.

* Для обеспечения хорошей прожарки (до состояния Well done) можно выключить огонь, накрыть сковородку крышкой и оставить так еще на 5-6 минут.

Приятного аппетита!