

Tartinki z rostbefem i chutneyem z cebuli

Czas ogółem **100 min** 10 min Czas przygotowania **60 min** Czas gotowania **30 min** Czas chłodzenia

Wartości odżywcze (na porcję)

1.945 kJ / 465 kcal

Tłuszcz: **18 g** Białko: **30 g**

Węglowodany: **44 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	rostbefu
20 ml	oleju rzepakowego
1 szczypta	sol
2 szczypty	świeżo zmielonego czarnego pieprzu
1 szczypta	mielonego imbiru
1 szczypta	mielonej gałki muskatołowej
200 g	czerwonej cebuli
10 g	brązowego cukru
50 ml	octu balsamicznego
40 ml	<u>Sos do ryżu - słodki Kikkoman</u>
1 pęczek	świeżego tymianku
0,5	świeżej papryczki chili
120 g	bagietki
10 ml	oliwy z oliwek
10 g	liści gorczycy

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g rostbefu - **10 ml** oleju rzepakowego - **1 szczypta** soli - **1 szczypta** świeżo zmielonego czarnego pieprzu - **1 szczypta** mielonego imbiru - **1 szczypta** mielonej gałki muskatołowej
Osusz rostbef ręcznikiem papierowym, a następnie dokładnie natrzyj go olejem, solą, pieprzem, imbirem i gałką muskatołową.

Krok 2

Obsmaż mięso z każdej strony na mocno rozgrzanej patelni, aż będzie głęboko zrumienione. Przełóż do piekarnika rozgrzanego do 120°C i piecz, aż temperatura wewnątrz mięsa osiągnie 52-54°C. Po upieczeniu odstaw rostbef na co najmniej 15 minut, a następnie pokrój go w bardzo cienkie plastry.

Krok 3

200 g czerwonej cebuli - **10 ml** oleju rzepakowego - **10 g** brązowego cukru - **50 ml** octu balsamicznego - **40 ml** Sos do ryżu - słodki Kikkoman - **1 szczypta** świeżo zmielonego czarnego pieprzu - **1 pęczek** świeżego tymianku - **0,5** papryczki chili

Cebulę pokrój w cienkie piórka i podsmaż na oleju na średnim ogniu. Kiedy zmięknie, dodaj brązowy cukier i smaż, aż lekko się skarmelizuje. Wlej ocet balsamiczny oraz Sos do ryżu Kikkoman. Oderwij listki tymianku od łodyżek i dodaj wraz z pieprzem i drobno posiekanym chili. Duś na małym ogniu przez 20-25 minut, regularnie mieszając, aż cebula będzie miękka i błyszcząca i uzyska gęstą konsystencję w stylu dżemu.

Krok 4

120 g bagietki - **10 ml** oliwy z oliwek

Bagietkę pokrój na ukośne kromki, delikatnie posmaruj oliwą i piecz w piekarniku rozgrzanym do 190°C przez 2-3 minuty, aż będą złociste i chrupiące.

Krok 5

10 g liście musztardowca

Na każdej chrupiącej tartince rozsmaruj warstwę chutneya z czerwonej cebuli z kroku 3. Na wierzchu ułóż rostbef z kroku 2 i wykończ liśćmi gorczycy.