

# Strucc steak fűszeres banánnal

Szerző: Georjino

2007. október 10.

Utolsó frissítés: 2007. október 31.

- 4 db vastag strucc steak hő
- 4 db zöldség banán
- 4 dkg vaj
- 1 fej hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 db lime, vagy 1/2 citrom
- 2-3 ek kókuszreszelék
- 0,5 dl olaj
- száraz bors
- 1 tk. curry

- 1 ek máz
- só

A hősszeleteket megszárjuk frissen őrölt vegyesborssal (zöldség-, rózsa-, fekete- és fekete bors keverék) bekenjük olajjal, majd egymásra helyezünk őket és lágmentesen lezárva egy tájszakán át pihenni hagyjuk a hőtüszekről. Sőt a hő elűt kb. egy órával kivesszük a hidegről a hősszeleteket és hagyjuk, hogy szobahőmérsékletre melegedjen. Ezt követően roston, vagy előmelegített lábasban hirtelen megsütjük a szeletek mindkét oldalát, majd a hőveske sával zés-tjük őket.

A köretet úgy készítjük el, hogy a steakhez használt lábasban, vagy egy wokban felolvasztjuk a vajat, ebben a lereszelt hagymát és fokhagymát jó megfuttatjuk, amit curryvel, esetleg vöröspaprika- és zöldség chilivel fűszerezzük, majd hozzáadjuk a kókuszreszeléket és a mázot. Ebbe az edénybe fűszeres szöszbe forgatjuk a 2,5-3 cm-es darabokra felkarikázott banánt és fedő nélkül, időnként rázogatva kb. 10 perc alatt készre pároljuk az edényt. Végül megsütjük a lime levélét és a steak mellé halmozzuk a tájnyárra. Adhatunk hozzá kókusz is 1-2 lime cikket, ha a steaket is megcsípgethessük vele, ez egészen köztudott, hogy a tájnyár leges legény nyájt. A Borállás Fogásunk edény fűszeres zvilága miatt, egy friss, redukált jellegű, 1-2 éves muskotály cuvet ajánlanak hozzá, például Kiss Bogyó győgygyógyászati opuszát, amit Muscat Ottonel, Irsai Olivár és Cserszegi Fűszeres fajtaalkotott a mester. De bátran vásárolhatunk hozzá tisztán Cserszegi fűszert, vagy egy Muscat Lunel-t is.