

HOVÄDZÍ STEAK S KARMELIZOVANOU MRKVOU

Potrebujete:

800 g hovädzej sviečkovice
8 menších mrkiev
olivový olej
soľ, zelené korenie






Hovädziu sviečkovicu nakrájame na plátky, každý by mal mať hrúbku 2 a pol až 3 centimetre. Plátky jemne naklepte len rukou a okoreňte drveným zeleným korením. Pred grilovaním mäso nesolte, iba ho mierne potrite olivovým olejom. Steaky pečte na rozpálenom grile z každej strany 5 až 7 minút (aby boli stredne prepečené). Po zložení z grilu mäso nechajte chvíľku postáť zabalené v alobale a tesne pred servírovaním ho posolte. Mrkvu predvarte, aby nebola tvrdá. Urobte na panvici karamel, obalte v ňom mrkvu a vložte ju na gril. Je hotová, keď sa začne farbiť dozlata.

GRILOVANÝ TUNIAK V SEZAMOVÝCH SEMIAČKACH

Potrebujete:

4 steaky z tuniaka
100 g sezamových semiačok
1 citrón
olivový olej
celé štvorfarebné korenie, morskú soľ

Tuniaka nakrájajte na dvojcentimetrové steaky a potrite olivovým olejom zmiešaným s citrónovou šťavou. Potom steaky posypte rozdrveným korením a všetky plátky obalte v sezamových semiačkach. Takto pripraveného tuniaka grilujte na rozpálenom grile 6 minút z každej strany. Dôležité je ho úplne neprepiecť, aby nestratil svoju špecifickú chuť. Keď je uprostred ružový, je správne prepečený. Steaky podávajte s prílohou podľa vlastného výberu (grilovaná zelenina, ryža, zemiaky). Pred podávaním ich jemne osolte morskou soľou.

	SVETOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZÁCIA (SKR.)	KREŠŤANSKO-DEMOKRAT. HNUTIE	1. ČASŤ TAJNÍČKY		DRVENIM ZISKAJ	NECH (ČESKY)	Asi ... brikety dosiahnu optimálnu teplotu.							
SPRÁVNÁ KLINICKÁ PRAX (SKR.)				PREDLOŽKA										
				MUŽSKÉ MENO										
PREKONAT										ODBOROVÝ ZVÄZ (SKR.)	2. ČASŤ TAJNÍČKY	ECOLE NORMALE SUPERIEURE	RÁDIO-TELEVIZNÁ OPRAVOVNIA	
OHĽAD (ČESKY)										VYPER				
										RÍMSKA TROJKA				
	HUDOBŇY PREJAV	OBZOR												
		KÓRA (ČESKY)												
SLOVENSKÝ KOMORNÝ ORCHESTER (SKR.)					RÍMSKA 6									
					PODMIENKOVÁ SPOJKA						ROZHLASOVÝ SYMFONICKÝ ORCHESTER POZDRAV MLADÝCH			
PÓDA (ČESKY)										IGOR (DOMÁČKY)				RASTLINNÝ ÚTVAR OBSAHUJÚCI SEMENÁ
										PLOŠNÁ MIERA				
ŽENSKÉ MENO (2. 2.)														
										AUTOMOB. ZÁVODY, N. P. (SKR.)				
										POOBLEPUJ				
SÚČASŤ HOLANDSKÝCH PRÍEZVISK					KÚPIL (ČESKY)									
					SPLNA (ČESKY)									
	INTERNAT. STUDENTEN-BUND (SKR.)	UZOL (ČESKY)										SÚHLAS		
		ZNAČKA RUSKÝCH HODINEK										KOMISIA PRE RADIÁČNE HAVÁRIE (SKR.)		
NIM					PRELOŽENIE									
					MUŽSKÉ MENO (25. 10.)									
ROZSIEVAL ZRNO										PREDLOŽKA PRÍČINY				ISTE
										OFÚKAL				STIAHNUTIE SA (ODB.)
MUŽSKÉ MENO (10. 3.)											VÝLUČOK PRI ZÁPALOCH			
											MENO ILOŇY			
	TANEČNÁ ŠKOLA (SKR.)	OCHOTNE												
		CITOSLOVCE REZIGNOVANIA												
SEKÁ										MENO JÚLIE				NA TO MIESTO
SÚČASŤ ZIMNEHO OBLEČENIA														OLYMPIJSKÉ HRY (SKR.)