

Steaks façon lomo saltado

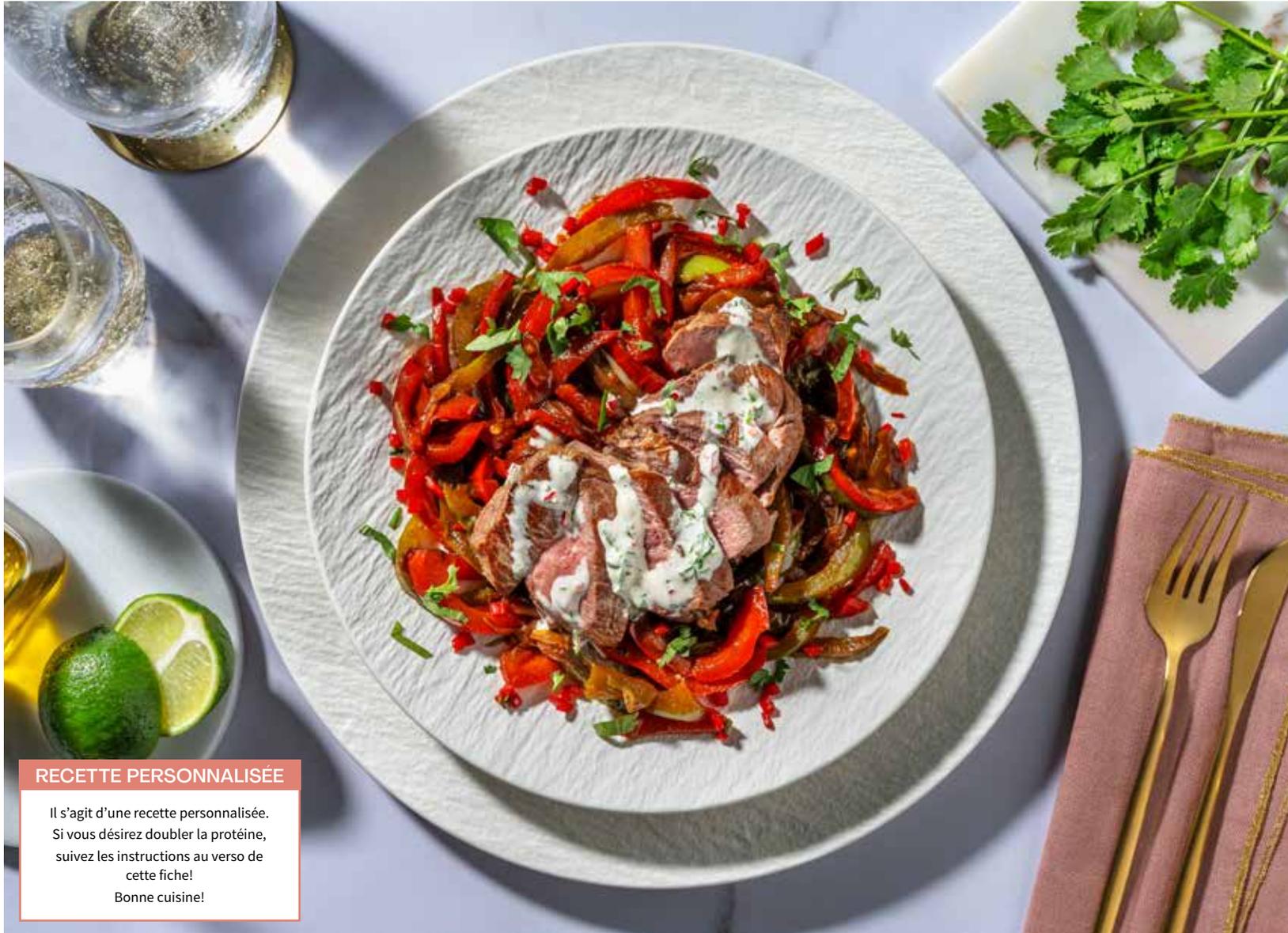
avec sauce aji verde

Spécial céto

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez doubler la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!



Steak de bœuf



Double steak de bœuf



Poivron vert



Poivron



Tomate



Mélange paprika fumé et ail



Lime



Sauce soya



Mayonnaise



Vinaigre de vin rouge



Coriandre



Échalote



Gousses d'ail



Piment chili

BONJOUR SAUCE AJI VERDE

Notre version de cette sauce péruvienne est faite de piments chili, de lime, de coriandre et de mayonnaise!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Double steak de bœuf	570 g	1140 g
Poivron vert	1	2
Poivron	1	2
Tomate	1	2
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	2
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Échalote	1	2
Gousses d'ail	2	4
Piment chili 🌶️	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



1 Préparer

- Évider, puis couper les **poivrons** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis trancher finement l'**échalote**.
- Couper la **tomate** en cubes de 1,25 cm (1/2 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



4 Cuire les poivrons

- Pendant que les **steaks** reposent, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **échalotes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter la **sauce soya**, les **tomates**, l'**ail**, le **mélange paprika fumé et ail**, et le **vinaigre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent.



2 Terminer la préparation et mélanger la sauce aji verde

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher finement le **piment chili**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans un petit bol, ajouter le **jus de lime**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **coriandre**, 1/4 c. à thé de **piment chili** et 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

Si vous avez choisi les **doubles steaks** , les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de steaks**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.



5 Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks** et les **poivrons** dans les assiettes. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser les **steaks** d'un **filet** de **sauce aji verde**.

Le souper, c'est réglé!



3 Cuire les steaks

- Sécher les steaks avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** tous les côtés.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Poêler de 5 à 8 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** dans une assiette.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.