

# Філе телятини на грилі

## На 4 порції

### Універсальне деко

#### М'ясо:

4 філейні стейки телятини,  
прибл. 160 г кожен  
2 ст. л. пряженого масла  
3 гілочки свіжого чебрецю  
3 гілочки свіжого розмарину  
Свіжозмелений перець, сіль

#### Топінг:

70 г м'якого масла  
2 скибочки хліба  
1 пучок свіжої мішаної зелені  
Сіль  
1 щіпка кайенського перцю або  
пластівців чилі  
1-2 ст. л. білого портвейну

## В одній порції

596 ккал, 5 г вуглеводів, 38 г  
жирів, 52 г білків

1. Обмийте філе у холодній воді та промокніть паперовим рушником. Розігрійте пряжене масло на сковороді та швидко обсмажте філе на великому жарі.

2. Вкрийте універсальне деко зеленню. Приправте філе перцем та викладіть на деко разом із жиром від смаження. Готуйте як зазначено.

3. Збийте м'яке масло, щоб отримати пухку білу піну. Поріжте скибки хліба на дуже маленькі кубики. Грубо посічіть зелень та додайте до масла разом з хлібними кубиками. Приправте за смаком сіллю, кайенським перцем і портвейном.

4. Щойно буде досягнуто потрібної внутрішньої температури, витягніть м'ясо і термошуп з духової шафи.

5. Приправте м'ясо сіллю. Приправте топінг знову за смаком, розподіліть по 4 стейках і готуйте в режимі гриля як зазначено, до утворення золотавої скоринки.

#### Налаштування:

3 термошупом  
Універсальне деко, рівень 1  
Верхнє/нижнє нагрівання  
140 °C  
Внутрішня температура 60 °C  
Готування в режимі гриля:  
Універсальне деко, рівень 2  
Гриль, велика площа  
Налаштування 3  
Тривалість готування: 6-8 хвилин

#### Альтернативні налаштування:

Універсальне деко, рівень 1  
Верхнє/нижнє нагрівання  
140 °C  
Час смаження: 15-17 хвилин  
Готування в режимі гриля:  
Універсальне деко, рівень 2  
Гриль, велика площа  
Налаштування 3  
Тривалість готування: 6-8 хвилин