

5. 페퍼 스테이크

오늘의 레시피



재료

소고기 부챗살 (150~300g), 피망 (2개), 파프리카 (1/2개), 쪽파 (약간),
마늘 (5개), 양파 (1개), 버터 (1Ts), 레드 와인 비니거 (2Ts),
올리브 오일(약간), 흑후추 (약간), 고수 (약간), 소금 (약간)
소스재료 : 꿀 (3Ts), 진간장 (3Ts), 물 (3Ts), 깨 (약간)



소요시간 : 25분

★ 재료는 개인의 취향에 따라 조절하세요^^



스테이크 맛있게 굽는 비결

1. 고기를 상온에 잠깐 두었다가 구워라
2. 고기는 굽기 15분 전에 소금을 뿌려라
3. 오일로 시작해서 버터로 마무리하라
4. 뜨겁게 달궈진 프라이팬에
센 불로 태우듯 구워라



5. 페퍼 스테이크

손질하기

1. 소고기는 길쭉하게 썰어 놓는다
★ 제거한 부챗살 근막은 버리지 말고 국에 넣어서 먹으면 좋아요
2. 상온에 보관한 고기에 후추를 충분히 뿌리고 골고루 묻도록 버무려준다
★ 기호에 따라서 마늘을 첨가해도 돼요
3. 고기처럼 길고 가늘게 채소(피망, 파프리카, 양파)를 다듬어 둔다
★ 피망이나 고추를 자를 땐 바깥쪽 반들반들한 면이 도마 면에 닿게 해서 잘라야 부서지지 않아요
4. 양파는 길쭉하게 채를 썬 것과 다지듯 잘게 썬 것 두 가지를 준비한다
5. 쪽파도 다른 재료들과 비슷한 길이로 썰어 놓는다
6. 마늘은 꼭지를 자르고 반으로 갈라 안의 심을 제거한 뒤
반은 두께가 있게 썰어 놓고, 남은 마늘은 곱게 다져 놓는다

소스 만들기

1. 미리 가열한 프라이팬에 얇게 썰어 놓은 양파를 볶는다
2. 간장 3Ts+물 3Ts+설탕 or 꿀 3Ts을 넣고 함께 볶는다
3. 동양적인 맛을 첨가하려면 깨를 넣는 것도 좋다
4. 완성된 양념은 그릇에 담는다

5. 페퍼 스테이크



조리하기

1. 센 불로 달궈진 프라이팬에 올리브 오일을 두른다
2. 달궈진 프라이팬에 후추로 버무려 놓은 소고기를 굽는다
3. 고기가 어느 정도 익으면 마늘을 넣는다
★ 고기를 버무리할 때, 다진 마늘도 함께 넣으면 마늘 향이 더욱 풍부해요
4. 다듬어 놓은 채소를 모두 넣고 함께 볶는다
5. 어느 정도 볶은 뒤 레드 와인 비니거를 2Ts 정도 넣어준다
★ 와인 비니거가 없다면 레몬즙으로 대체해도 돼요
6. 채소가 어느 정도 익은 뒤에 버터를 1Ts 넣고 볶아준다
7. 소금으로 살짝 간을 한다
★ 채소를 볶을 때 처음부터 소금을 넣으면 물이 많이 생길 수 있으니 나중에 조금만 넣어줘요
8. 고기와 채소 위에 만들어 놓은 소스를 뿌리고 볶는다
9. 주물팬이 있다면 뜨겁게 달궈서 페퍼 스테이크를 담는다
10. 완성된 페퍼 스테이크 위에 고수를 올린다
★ 고수가 들어가면 음식의 향이 더욱 풍부해져요
11. 소스가 끈적끈적해지면 완성된다