Rumpsteak und Brokkoli

Das monatliche Steak. Dazu gibt es nicht viel zu sagen.

Mit Salz und Pfeffer gewürzt. Ausnahmsweise einmal auf jeder Seite jeweils drei Minuten in Butter gebraten. Man erhält dadurch leckere, saftige, medium gegarte Steaks.

Dazu als Beilage einfach ein paar Brokkoli-Röschen, die man zuerst einige Minuten in kochendem Salzwasser gart. Dann in Butter in der Pfanne anbrät. Und salzt und pfeffert.

Fertig.

[amd-zlrecipe-recipe:598]