



Chimichurri steak sandwich

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

10'
Χρόνος
Ψησίματος

2
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε στις μπριζόλες αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά ώστε να καλυφθεί όλη η επιφάνεια από τις μπριζόλες.
- Τις βάζουμε στο καυτό τηγάνι και ψήνουμε 2-3 λεπτά από τη μία πλευρά.
- Γυρίζουμε από την άλλη πλευρά και χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο.
- Προσθέτουμε το βούτυρο, το δεντρολίβανο και το θυμάρι. Μόλις λιώσει το βούτυρο, περιχύνουμε με ένα κουτάλι τις μπριζόλες για 2-3 λεπτά μέχρι να ψηθούν.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη.

Για την chimichurri σως

- Βάζουμε στο μπλέντερ τα σκόρδα, το ελαιόλαδο, το νερό, το ξίδι και χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να διαλυθεί το σκόρδο.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τον κόλιανδρο, τη ρίγανη, την πιπεριά τσίλι, τον κύβο και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και γίνουν μία ηχητή σάλτσα.

Για το σερβίρισμα

- Σερβίρουμε τη μία μπριζόλα με τη σάλτσα chimichurri και [τηγανητές πατάτες](#).
- Κόβουμε την τσιαπάτα στη μέση με ένα μαχαίρι και απλώνουμε 2-3 κουταλιές της σούπας από τη σάλτσα. Κόβουμε σε λεπτές φέτες την μπριζόλα και τη βάζουμε στην τσιαπάτα.

Συστατικά

- 2 μπριζόλες μοσχάρι, κόντρα
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 2 κλ. δεντρολίβανο
- 2 κλ. θυμάρι

Για την chimichurri σως

- 2 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. νερό
- 30 γρ. ξίδι, από κόκκινο κρασί
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 ματσάκι κόλιανδρο
- 1 κ.σ. ρίγανη, ξερή
- 1 πιπεριά τσίλι, μικρή
- 1 κύβο κότας

Για το σερβίρισμα

- [πατάτες τηγανητές](#)
- 1 τσιαπάτα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

723 Θερμίδες (kcal)	44.0 Λιπαρά (γρ.)	12.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	20.4 Υδατ/κες (γρ.)
36%	62%	62%	8%
2.2 Σάκχαρα (γρ.)	61.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.8 Αλάτι (γρ.)
2%	121%	8%	64%