



Μοσχαρίσια μπριζόλα με σος hollandaise

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη μπριζόλα

- Βάζουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά να κάψει.
- Προσθέτουμε ελαιόλαδο στις μπριζόλες, αλάτι, πιπέρι και τις μεταφέρουμε στο καυτό τηγάνι.
- Όταν ψηθούν από τη μία πλευρά, τις γυρίζουμε από την άλλη και χαμηλώνουμε τη φωτιά.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, θυμάρι, δεντρολίβανο και το βούτυρο.
- Μόλις λιώσει το βούτυρο και αρωματιστεί, περιχύνουμε τις μπριζόλες με ένα κουτάλι για 3-4 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, τις μεταφέρουμε σε ένα πιάτο, τις σκεπάζουμε με αλουμινοχαρτό και τις αφήνουμε να ξεκουραστούν για 5 λεπτά.

Για την hollandaise

- Σε ένα μπολ προσθέτουμε το ξίδι, το νερό, τη μουστάρδα και τους κρόκους των αυγών. Τοποθετούμε το μπολ σε μία κατσαρόλα με νερό που σιγοβράζει (μπεν μαρί).
- Βάζουμε το βούτυρο σε ένα μπολ, το καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και το βάζουμε στον φούρνο μικροκυμάτων για 1-1 ½ λεπτό στα 800 Watt για να λιώσει.
- Ανακατεύουμε συνέχεια με ένα σύρμα το μείγμα με τα αυγά μέχρι να αφρατέψουν.
- Αφαιρούμε το μπολ από την κατσαρόλα και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε σιγά σιγά το λιωμένο βούτυρο, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και μεταφέρουμε τη σως σε ένα μικρό μπολ.

Για το σερβίρισμα

- Μεταφέρουμε τις μπριζόλες, τη σως και τις [τηγανητές πατάτες](#) σε ένα πιάτο και σερβίρουμε με ελαιόλαδο και θυμάρι.

Συστατικά

Για τη μπριζόλα

- 300 γρ. μπριζόλες μοσχαρίσιες, κόντρα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 σκ. σκόρδο
- θυμάρι
- δεντρολίβανο
- αλάτι
- πιπέρι

Για την hollandaise

- 1 κ.σ. ξίδι, από λευκό κρασί
- 2 κρόκους
- 1 κ.σ. νερό
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 100 γρ. βούτυρο
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- θυμάρι
- [πατάτες τηγανητές](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

744 Θερμίδες (kcal)	66.0 Λιπαρά (γρ.)	37.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.9 Υδατ/κες (γρ.)
37%	94%	185%	1%
1.3 Σάκχαρα (γρ.)	36.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.8 Αλάτι (γρ.)
1%	72%	0%	47%