

23 Αυγούστου 2020

Φιλέτο μοσχαρίσιο τυλιγμένο σε μπέικον

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)





Υλικά Συνταγής

8 φέτες μπέικον

4 φιλέτα μοσχαρίσια (περίπου 300 γραμμ. το ένα ή 4 εκατοστά πάχος)

αλάτι

πιπέρι

λίγο σπάγκο ψησίματος

γλυκόξινη σάλτσα ντομάτας για το σερβίρισμα

πουρές για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Το μπέικον θα βοηθήσει το φιλέτο να παραμείνει ζουμερό και λιπαρό και θα το προστατέψει από το στέγνωμα, δίνοντάς του συγχρόνως απίθανη γεύση.

Σε νερό που βράζει ζεματάμε τις λωρίδες μπέικον για 4'-5'. Τις στραγγίζουμε και τις ακουμπάμε σε απορροφητικό χαρτί να στεγνώσουν.

Τυλίγουμε 2 φέτες μπέικον (σαν κορδέλα) περιμετρικά στα φιλέτα. Δένουμε σφιχτά με σπάγκο ψησίματος. Αλατοπιπερώνουμε καλά τα φιλέτα.

Αφού λαδώσουμε τη σχάρα, ακουμπάμε τα φιλέτα σε δυνατή φωτιά και ψήνουμε για 6΄. Τα αναποδογυρίζουμε και συνεχίζουμε για άλλα 6΄ το ψήσιμο.

Η συμβουλή μου: Αν θέλετε καλοψημένο το φιλέτο, που δεν σας το συνιστώ, φροντίστε να χαμηλώσετε λίγο την ένταση της φωτιάς και να σιγοψήσετε για λίγα λεπτά επιπλέον.

Πηγή: argiro.gr