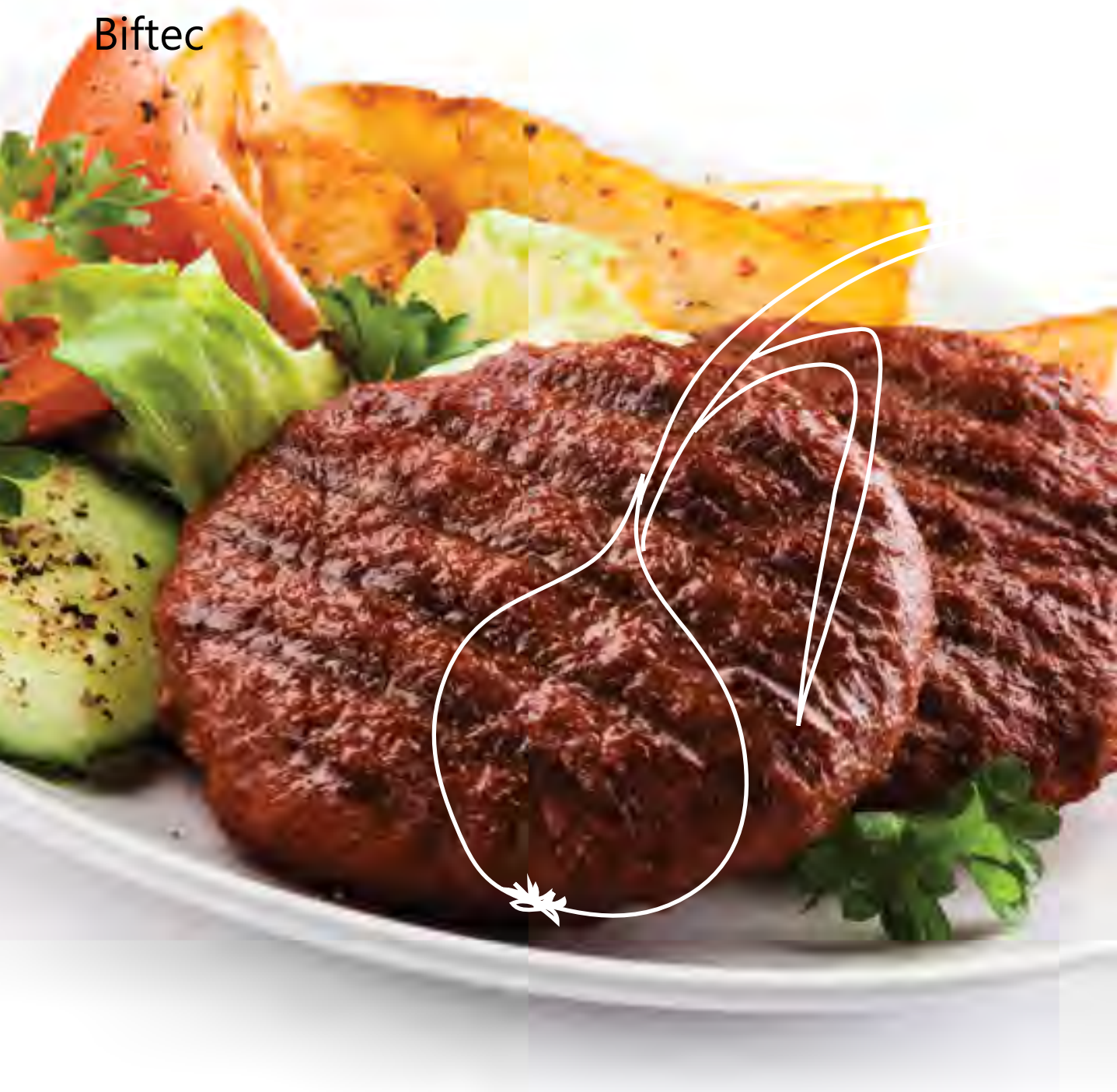


# Biftec



## Ingrediente

500 g carne tocată de vită, 1 ceapă (cca 200 g), 3 g sare, piper după gust, 1 legătură de verdeață proaspătă, 50 g ulei floarea soarelui.

**Pentru decor:** 1 legătură de frunze de rucola.

SAUTE/PRĂJIRE

BEEF/CARNE

10 + 10 min

## Mod de preparare



1. Se taie ceapa rondele. Se toacă mărunț verdeața proaspătă.
2. Se toarnă în vasul de gătit jumătate din uleiul de floarea soarelui și se aranjează rondelele de ceapă, sarea și amestecul de piper.
3. Se prepară cu capacul deschis în modul **SAUTE/PRĂJIRE**, până când ceapa prinde o culoarea aurie. Se amestecă periodic. Se pune ceapa prăjită într-un bol pentru a se răci.



4. Se amestecă carnea tocată de vită cu ceapa prăjită rece și verdeața proaspătă tocată mărunț.
5. Se formează din tocătura de carne, forme rotunde sau plate potrivite pentru biftec.
6. Se toarnă în vasul de gătit uleiul rămas și se așează biftecurile pregătite.
7. Se prepară cu capacul închis în modul **BEEF/CARNE**, timpul de preparare 10 minute, presiunea 4 până ce acestea prind o crustă.



8. Se întorc biftecurile și se acoperă vasul de gătit cu capac. Se setează presiunea la valoarea 4 și se prelungeste prepararea în același mod **BEEF/CARNE**, timpul de preparare 10 minute, presiunea 4.
9. După semnalul sonor, care indică terminarea procesului de gătit, se deconectează multicookerul și se reduce presiunea.
10. Se aranjează frunzele de rucola pe platou și se așează biftecurile pe ele. Biftecurile preparate se servesc la masă cu garnitură de legume.



Din biftecuri se pot prepara hamburgeri.



Rețeta se prepară cu Multicookerul cu Presiune Înaltă Oursson MP5010PSD.