

סטייק צוואר גדי ברוטב שמן זית ומרוה.

רכיבים:

200 גרם גרגרי חמוס שלמים, שהושרו במים וסוננו
4 פרוסות צוואר גדי, 200 גרם כל פרוסה
מלח, פלפל שחור גרוס
2 כפות קמח
4 כפות שמן זית
1 בצל בינוני, קצוץ דק
2 גבעולי סלרי אמריקאי, קצוץ דק
1 כפית בהרת
 $\frac{1}{2}$ כפית כמון טחון
2 כוסות מים
12 תמרים, מגולענים וחצויים
 $\frac{1}{2}$ לימון (לא קלויף), חתוך לרבעים

5 כפות שמן זית

$\frac{1}{2}$ כוס עלי מרוה, טריים וקצוצים דק מאוד

אופן ההכנה:

1. בקערה בינונית מערבבים את המלח, הפלפל והקמח ומתבלים את נתחי הבשר. דואגים שהתערובת תכסה את כל הנתח.

2. מחממים בסיר את 4 כפות שמן הזית ומטגנים את הנתחים עד שהם משחימים היטב מכל הצדדים. מוציאים מהשמן ומניחים על נייר סופג.

3. מוסיפים לסיר את הבצל ומטגנים קלות, מוסיפים בהדרגה את שאר הרכיבים, מחזירים את נתחי הבשר וממלאים מים עד לכיסוי הבשר.

4. מרתיחים ומנמיכים את הלהבה לבינונית. מכסים את הסיר, מבשלים במשך שעה.

5. לקראת סיום הבישול, מחממים את 5 כפות שמן הזית, מוסיפים את עלי המרווה הקצוצים ויוצקים את על נתחי הבשר.