

Grilovaný mečoun se špenátem a sýrovou omáčkou

Ingredience (pro 3-4 osoby)

1kg filet Mečoun obecný chlazený
500g špenát čerstvý praný
500g bramborové noky
Dle chuti sůl, pepř, citronová šťáva, čerstvá bazalka...

Sýrová omáčka:

30 g parmezánu
30 g švýcarského ementálu
30 g gorgonzoly
30 g brie
100 ml smetany
300 ml mléka

Postup

Mečouna omyjeme pod tekoucí vodou (dle chuti promneme hrubou mořskou solí) a nakrájíme na plátky (výška cca 5-6cm), nezbavujeme kůže! Plátky následně vložíme do kontaktního grilu a opékáme dle chuti (od very rare po well done) stav propečení lze kontrolovat steakovým teploměrem.

Špenát omyjeme a opláchneme, poté vaříme ve vodě s kapkou olivového oleje.

Bramborové noky naložíme do studené vody a po cca 15 minutách slejeme a vaříme ve vroucí vodě dokud zcela nezměknou. Sýrovou omáčku připravíme tak, že do hrnce nalijeme mléko a smetanu a za stálé teploty cca 60 stupňů do ní vložíme jednotlivé sýry a mícháme tak dlouho, dokud není omáčka zcela bez hrudek.

Tip na servírování

Hotového mečouna položíme na lůžko ze špenátu a přelijeme sýrovou omáčkou, noky podáváme samostatně.

Lze zabalit i s sebou jako oběd do krabičky.

