

Pap and steak with creamy veggies



Serve 6

500ml (2 cups) water
3ml (½ teaspoon) salt
5ml (1 teaspoon) turmeric
250ml (1 cup) Ace Super Maize Meal Quick cook
25g butter

Topping:

45ml (3 tablespoons) oil
3 carrots, thinly sliced
1 baby marrow, thinly sliced
1 small brinjal, diced
1 onion, finely chopped
1 red pepper, chopped
250ml (1 cup) cream
65ml (¼ cup) olive oil
3ml (½ teaspoon) garlic salt
Freshly ground black pepper to taste
250ml (1 cup) grated cheddar cheese
600g Steak (6 pieces)

Method:

1. To make soft porridge; Bring 1 ½ cups water to the boil, add turmeric and salt. Mix remaining water with the maize meal to form a paste. Add to the boiling water, add butter. Stir until smooth, cover and cook over gentle heat, stirring frequently to make sure there are no lumps.
2. Spread porridge onto a baking tray, to 20mm height, allow to cool down and set.
3. Using a large cookie cutter cut out 6 rounds, brush pap rounds with oil and place under grill until crisp and lightly browned on both sides. Place on a large serving platter or individual plates.
4. Heat oil in a large frying pan and sauté carrots, baby marrows, brinjal, onions and peppers, season with garlic salt and pepper.
5. Sauté vegetables for approximately 5 minutes. Stir in cream and simmer until vegetables are slightly tender and cream absorbed.
6. Season steak with salt and freshly ground black pepper and pan fry in hot oil to required doneness.
7. To serve; top pap rounds with steak and then vegetables, sprinkle with grated cheese. Serve immediately with fried steak.

Pap et steak aux légumes crémeux



Ingrédients:

Pour 6 personnes

500 ml (2 bols chinois) d'eau

3 ml (½ c.a.c) de sel

5 ml (1 c.a.c) de curcuma

250ml (1 bol chinois) de farine de maïs

25g de beurre

Garniture:

45 ml (3 cuillères à soupe) d'huile

3 carottes, tranchées finement

1 jeune courgette, tranchée finement

1 petite aubergine, coupée en dés

1 oignon, haché finement

1 poivron rouge, haché

250ml (1 bol chinois) de crème

65ml (¼ bol chinois) d'huile d'olive

3 ml (½ c.a.c.) de sel

Poivre noir et ail

250 ml (1 bol chinois) de fromage cheddar râpé

600g Steak (6 pièces)

Préparation:

1. Pour faire du porridge doux; faire bouillir 1 ½ tasses d'eau, ajouter le curcuma et le sel. Mélanger l'eau restante avec la farine de maïs pour former une pâte. L'ajouter à l'eau bouillante, ajouter le beurre. Remuer jusqu'à consistance lisse, couvrir et cuire sur une chaleur douce, tout en remuant fréquemment afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de grumeaux.
2. Répandre le porridge sur une plaque de cuisson, jusqu'à 20 mm de hauteur, laisser refroidir et durcir.
3. À l'aide d'un gros emporte-pièce, découper 6 rondelles, enduire les rondelles de pap avec de l'huile et les placer sous la grille jusqu'à ce qu'elles soient croquantes et légèrement dorées des deux côtés. Placer sur un grand plat de service ou de simples assiettes.
4. Chauffer l'huile dans une grande poêle à frire et faire sauter les carottes, les courgettes, l'aubergine, les oignons et les poivrons, assaisonner avec du sel, ail et du poivre..
5. Faire sauter les légumes pendant environ 5 minutes. Incorporer la crème et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres et que la crème soit absorbée.

6. Assaisonner le steak de sel et de poivre noir fraîchement moulu et faire frire dans de l'huile chaude jusqu'à la cuisson nécessaire.
7. Pour servir; recouvrir les rondelles de pap avec le bifteck puis les légumes, saupoudrer avec du fromage râpé. Servir immédiatement avec du steak frit.

Koba Pap sy steak miaraka amin'ny legioma (na tsaramaso) marihitra



Ny zavatra ilaina:

Ho an'ny olona 6

Rano 500 ml (2 kapoaka)

Sira 3 ml (½ sotrokely)

Karia na kiorkioma 5 ml (1 sotrokely)

Koba katsaka 250ml (1 kapoaka)

Dibera 25g

Fangarony:

Menaka 45 ml (3 soto fihinana)

Karaoty 3, voatetika madinika

Korzety tanora 1, voatetika madinika

Baranjely kely 1, notapatahana efajoro

Tongolo 1 voatetika madinika

Poavorao mena 1 poivron voatetika

Crème fraîche tsy misy siramamy 250ml (1 kapoaka)

Menaka oliva 65ml (¼ kapoaka)

Sira 3 ml (½ sotrokely)

Dipoavatra sy tongolo gasy

Fromazy (cheddar) voakiky 250 ml (1 kapoaka)

Hena steak 600g (6 isa)

Fikarakarana:

1. . Raha te hanao koba marihitra dia mampangotraka rano tapaky ny tasy, arotsaka ny karia/kiorkioma ary ny sira. Afangaroy amin'ny koba katsaka ny rano ambiny mba hahazoana paty. Arotsaka ao amin'ny rano mangotraka ary asiana dibera. Afangaro hatrany mandra-pahazo fangaro malefaka, saromana ary andrahoina amin'ny afo malefaka avy eo no sady haroina hatrany mba tsy hisy tambaingany.
2. Araraka amina vy fandrahoana sakafo ny porridge ka atao mahazo 20 mm eo amin'ny haavony. Avela hangatsiaka dia avela hihamafy eo .
3. Maka lasitra fanaovana bisky na kapoaka dia makà kiboribory ary hosory menaka ireo koba miendrika boribory ireo dia atao eo ambony karakara vy mandrapahatonga azy ho mikarepoka tsara sy somary manopy mendy amin'ny lafiny roa. Apetraho eo ambony lovia .
4. Hafanao ny menaka ao anaty lapoaly fanendy ary endaso ny karaoty, korzety, baranjely, tongolo ary ny poavrao. Asio sira, tongolo gasy sy dipoavatra.

5. Endaso mandritra ny 5 mn eo ho eo ny legioma. Arotsahy ny crème ary avelao hiketrika ao raha tsy efa mihamalemy ny legioma ary miharitra ilay crème.
6. Asio sira sy dipoavatra ny hena steak ary endaso anatin'ny menaka mafana mandrapaha-masaka azy. Rehefa hitsinjara azy dia raiso ny koba miendrika boribory dia asio hena eo amboniny dia avy eo legioma. Raraho fromazy voakiky avy eo. Tonga dia hano miaraka amin'ny hena nendasina avy hatrany.
7. Azonao soloina tsaramaso atao marihitra tsara ireo legioma voalaza etsy ambony. Atao marihitra tsara fotsiny izany