

Μοσχάρισιες σπαλομπριζόλες με γλυκοπικάντικη σος και βασιλικό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Ούτε γλυκές ούτε ιδιαίτερα καυτερές γίνονται αυτές οι μπριζόλες. Η εξωτική μαρινάδα τούς χαρίζει γλυκοπικάντικες νότες, που «δένουν» υπέροχα με το γλυκό άρωμα του βασιλικού.

Υλικά

- 4 μοσχάρισιες σπαλομπριζόλες, περίπου 400 – 500 γρ. η καθεμία
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι, σε μικρά καρέ
- 2 πιπεριές τσίλι, φρέσκες ή ξερές, σε μικρά κομματάκια
- 250 γρ. teriyaki sauce
- 120 γρ. sweet chilli sauce
- 4 – 5 κουτ. σούπας φύλλα βασιλικού, χοντροκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη (αν θέλουμε)
- ελαιόλαδο, για το άλειμμα
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Μερίδες 4

Προετοιμασία 20´ **Αναμονή** τουλάχιστον 5 ώρες **Ψήσιμο** περίπου 18´

Διαδικασία Βάζουμε τις μπριζόλες σε ένα ταψί που να τις χωράει ακριβώς.

Ανακατεύουμε τα υλικά της μαρινάδας (χωρίς να προσθέσουμε αλατοπίπερο και ελαιόλαδο) και περιχύνουμε τις μπριζόλες. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο να μαριναριστούν για τουλάχιστον 5 ώρες (ιδανικά για 24). Φροντίζουμε να τις γυρίζουμε όσο πιο συχνά μπορούμε.

Συμβουλές ψησίματος Βγάζουμε τις μπριζόλες από το ψυγείο 30 - 40 λεπτά πριν από το ψήσιμο, για να μην είναι πολύ κρύες όταν θα τις ψήσουμε. Τις σκουπίζουμε με χαρτί κουζίνας, για να απομακρύνουμε τη μαρινάδα, που μπορεί να καεί στο ψήσιμο. Τις λαδώνουμε καλά και τις αλατοπιπερώνουμε. Είτε τις ψήσουμε στα κάρβουνα είτε σε ψησταριά υγραερίου, πρέπει η φωτιά στην αρχή να είναι δυνατή και μετά χαμηλή, ώστε να ψηθούν στο εσωτερικό τους. Είναι προτιμότερο να τις ψήσουμε στη σχάρα (και όχι σε πλάκα), για να στάζουν τα λίπη. Αφού ροδίσουν και μισοψηθούν, μπορούμε να τις αλείψουμε με λίγη από τη μαρινάδα.

Η δοκιμή μας Χρειάστηκαν -τόσο στα κάρβουνα όσο και στην ψησταριά υγραερίου (18,7 KW)- 3 έως 4 λεπτά από κάθε πλευρά σε δυνατή φωτιά και μετά άλλα 8 - 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά, με τακτικά γυρίσματα, για καλοψημένο αλλά όχι στεγνό αποτέλεσμα. Περίπου 16 - 18 λεπτά συνολικά.

Σερβίρισμα Αφού τις ψήσουμε, μπορούμε να τις πασπαλίσουμε με λίγο ψιλοκομμένο βασιλικό. Συνοδεύουμε με λίγη sweet chilli sauce, γιαούρτι και αγγουροντομάτα με κάππαρη.

Μυστικά

- Αν δεν έχουμε ή δεν βρούμε στο σούπερ μάρκετ πιπεριές τσίλι, βάζουμε 1 κοφτό κουτ. γλυκού καυτερό μπούκοβο - ή παραπάνω, ανάλογα με την αντοχή μας στα καυτερά.
- Αν δεν βρούμε teriyaki και sweet chilli sauce, τα αντικαθιστούμε με ένα μείγμα από 150 γρ. σόγια σος, 2 κουτ. γλυκού μέλι, 1 κουτ. γλυκού πελτέ, 1 κουτ. σούπας μουστάρδα, 1 κουτ. γλυκού ξίδι βαλσαμικό, 1 πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη (ή 1/2 κουτ. γλυκού μπούκοβο καυτερό).

Πηγή: gastronomos.gr