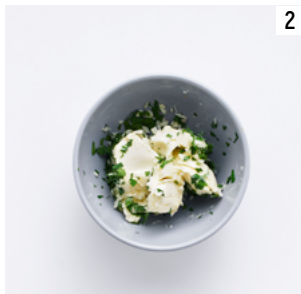


1  
Перец и лук порежьте соломкой, брокколи разделите на соцветия, чеснок и зелень мелко порубите.



2  
2/3 чеснока и зелени смешайте со слегка размягченным сливочным маслом. Сформируйте масло в форме бочонка и поставьте в холодильник.



3  
Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Говядину нарежьте на стейки. Посолите и поперчите по вкусу.

На хорошо разогретой сковороде на сильном огне обжаривайте говядину по 3-4 минуты с каждой стороны для прожарки medium и по 7-8 минут для прожарки well done. Снимите сковороду с нагрева и дайте мясу постоять 4-5 минут.



4  
На другой сковороде с ложкой растительного масла обжаривайте чеснок на сильном огне 1 минуту, помешивая. Добавьте лук, брокколи и перец. Обжаривайте овощи 4 минуты на сильном огне, посолите, поперчите, перемешайте.



5  
На тарелку выложите овощи, рядом стейк и кусочек сливочного масла.