

Konfitált bányacsülök magyarosan, édeskömény rösztivel



Hozzávalók:

4, egyenként kb. 25 dkg-os bányacsülök,
só, 1 vöröshagyma, 2 babérlevél, 2 kiskanál
Erős Pista vagy Édes Anna

a sütéshez:

kb. fél kg sertészsír

az édeskömény rösztihöz:

1 kisebb édeskömény (25-30 dkg), 30 dkg
burgonya, 1 piros húsú kaliforniai paprika
(25 dkg), 1 kis csokor petrezselyem, só,
frissen őrölt fehér bors, 3-4 evőkanál
finomliszt, 2 tojás

a röszt sütéséhez:

olaj

1. A csülköket megmossuk, leszárogatjuk, majd körös-körül megsózzuk. A zsírt egy kisebb lábasban éppen csak megolvasztjuk, a meghámozott hagymával és a babérlevéllel fűszerezük, a csülköket belerakjuk. Akkor jó, ha a zsír a húst teljesen ellepi. Közepes lángon addig forrósítjuk, míg láthatóan sülni kezd a pecsenye. Ekkor kis lángra állítjuk, kis rést hagyva lefedjük, így sütjük a csülköket 1 óra 15 percen át. A tűzről levéve a zsírjába hagyjuk.
2. Amíg a csülök sült, elkészítjük a köretét. Ehhez az édesköményt, miután kaporhoz hasonló külső leveleit lecsipkedtük, levélnyeleire szétszededgetjük. Ezek végeit levágjuk, a többi 2 milliméter vastagon fölszeleteljük. A burgonyát megtisztítjuk, és kis lyukú reszelőn lereszeljük. A paprikát elnegyedeljük, közben kicsumázzuk, majd 2 milliméter vastagon fölszeleteljük.
3. Az így előkészített összes zöldséget egy tálba szórjuk, a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezük - fölaprítva beletehetjük a félretett leveleit is, megsózzuk, megborsozzuk, a liszttel és a tojásokkal összedolgozzuk.
4. Egy nagyobb serpenyőben 2-3 evőkanál olajat forrósítunk. A zöldséges masszából 1 púpozott evőkanálnyi belerakunk, és a kanál aljával kb. 1 centi vastag kerek lappá kengetjük. Még 2-3 hasonló lepénykét formálunk, attól függően, mennyi fér egyszerre a serpenyőbe. Nem egészen közepes lángon oldalanként kb. 4 percig sütjük, majd megfordítjuk, és megsütjük a másik oldalukat is. Konyhai papírtörlőre szedve leszárogatjuk.
5. A forró sült csülköket a zsírból lecsöpögtetve kiemeljük. Zsírjából 2 evőkanálnyi az Erős

Konfitált báránycsülök magyarosan, édeskömény rösztivel

Pistával vagy az Édes Annával - attól függően, ki mennyire szereti a csípőset - összekeverünk, majd egy ecsettel a csülköket megkenjük vele.

6. Személyenként 3 rösztikét tányérra rakunk, a sült csülköket ráfektetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 583 kcal