

Grillezett tarja valódi bulgár sopszka salátával



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 15 dkg-os kicsontozott sertéstarja, kb. 4 csapott kiskanál grill fűszerkeverék (lehet flekken vagy magyaros fűszerkeverék is), 4-5 evőkanál olaj

a bulgár sopszka salátához:

80 dkg kápia faszénen vagy sütőben megsütve, kicsumázva és lehéjazva, 2 közepes nagyságú vöröshagyma, 1 kígyóuborka, 30 dkg paradicsom, só, 4 evőkanál olívaolaj, 15-20 dkg feta sajt

1. A húst kissé kiverjük és a szeletek szélét bevagdossuk, nehogy sütés közben összeugorjanak. A grill fűszerkeverékkel mindkét oldalukat bedörzsöljük, majd egy kisebb tálba rakjuk úgy, hogy közben olajjal meglocsoljuk, és a tetejét is ellepje. letakarva egy éjjelen át hűtőszekrényben érleljük.
2. A salátához a megsütött, kicsumázott, lehéjazott paprikát közepesen vastagon fölszeleteljük. A hagymát megtisztítjuk, vékony karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük. A kígyóuborkát is vékonyabb, a paradicsomot pedig a paprikához hasonlóan vastag karikákra vágjuk. Az így előkészített hozzávalókat felváltva, a szemnek is tetszetősen egy nagy lapos salátástálra rakjuk. Enyhén megsózzuk, - vigyázzunk, mert a később rákerülő feta is sós -, az olívaolajjal meglocsoljuk, végül pedig ráreszeljük a feta sajtot.
3. Amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslik alatta, a pácolt hússzeleteket rárakjuk, és oldalanként kb. 4-4 percre sütjük közben visszamaradó olajával kengetjük, nehogy kiszáradjon.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc + a hús pácolása

Egy adag: 710 kcal