



Hozzávalók:

60-80 dkg fagyasztott őzgerinc vagy -comb, 1 csapott kiskanál őrölt fekete bors, 10 dkg füstölt szalonna, só

a sütéshez, pácoláshoz:

olaj

a mártáshoz:

1-1 narancs és citrom, 2 dl vörösbor, 30 dkg áfonyalekvár, 1 kiskanál mustár, csipetnyi Cayenne bors (lehet csípős pirospaprika is), 0,3 dl brandy

1. A mártáshoz a narancsot és a citromot úgy hámozzuk meg, hogy belső fehér bundája se maradjon rajta, majd vékony csíkokra vágjuk. 2-3 percre forrásban lévő vízbe szórjuk, majd leszűrjük, egy lábasba rakjuk, a bort ráöntjük és 4-5 percig főzzük. A lekvárt belekeverjük, a mustárral ízesítjük, enyhén megborsozzuk, végül a tűzről lehúzáva a brandyt is beleöntjük. Tálalás előtt jól lehűtjük, így el lehet készíteni már előre is.

2. A szobahőmérsékleten fölengedett húst a csonttól lefejtjük és inas részeitől megszabadítjuk. Legalább két nappal azelőtt, hogy elkészítenénk, őrölt borssal megszórjuk, majd olajjal megkent zsírpapírba légmentesen becsomagoljuk.

3. Sütés előtt a pácolt őzet fölszeleteljük, azaz jó ujjnyi vastag szeletekre vágjuk. Ha combból készítjük, különösen ügyeljünk arra, hogy a rostokra merőlegesen szeleteljük, különben biztosan rágós-szálás lesz. A vékony csíkokra vágott szalonnával egyenként (szeletenként) megtűzdeljük, azaz a hússzeletekbe 4-4 lyukat fúrunk, a szalonnát ezen

átbújtatjuk és megsózzuk.

4. Serpenyőben egy kevés olajon vagy rostsütő lapon csak közvetlenül a tálalás előtt sütjük meg angolosan, félangolosan vagy jól átsütve. Az elsőhöz oldalanként kb. 1 perc, a félangoloshoz kb. 2 perc, míg az utóbbihoz kb. 3 perc kell. Tálaláskor a Cumberland-mártással körülöntjük. Köretnek gombás rizs vagy burgonyakroket illik hozzá.

Jó tanács

- Szarvas- vagy vaddisznógerincből illetve -combból ugyanígy készítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + pácolás

Egy adag (mártással, köret nélkül): 628 kcal • fehérje: 40,0 gramm • zsír: 25,2 gramm • szénhidrát: 60,1 gramm • rost: 0,5 gramm • koleszterin: 79 milligramm