

Barna sörben pácolt grillezett fűszeres tarja rozmaringos kuskusszal
töltött grillezett gombával, szójas rettekcsírával - készítette a Fulton
kalóztanya csapata, Belme Zsolt és Ambró Zoltán



Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott sertésárja, só, őrölt fekete bors, 1 vöröshagyma, 1 üveg zamatos barna sör, kb. 2 evőkanál olaj (lehet olíva is)

a körethez:

10 dkg kuskusz, néhány rozmaringlevél, 1 mokkáskanál só, 8 közepes fej csiperkegomba, só, őrölt fekete bors, 2 evőkanál olaj (lehet olíva is), 4 evőkanál friss rettekcsíra, 4 evőkanál nem túl sós

sötét szójaszós, 1 kiskanál porcukor

1. A tarját 4 szeletre vágjuk, kissé kiverjük, inas részeit, széleit bevágjuk, nehogy a pecsenye sütés közben összeugorjon. Ezután megsózzuk, megborsozzuk, és félkarikákra vágott vöröshagymával egy tálba rétegezzük. A barna sört ráöntjük, a hússzeleteket kissé megemeljük, hogy a sör közéjük is befolyhasson. Letakartjuk, és hűtőszekrényben érleljük 1-2 órán, még jobb, ha egész éjjelen át.

2. Egy kisebb lábasba 1 deci vizet öntünk, és grillrácsra vagy grillapra, izzó parázs fölé tesszük. Ha forr, beleszórjuk a kuskuszt, a rozmaringgal fűszerezünk, megsózzuk. 1-2 percig főzzük, a tűzről lehúzzuk, lefödve 10 percig duzzadni hagyjuk. A gombafejeket enyhén megsózzuk, megborsozzuk.

3. Az érlelt tarjaszeleteket lecsöpögtetjük, majd gyöngén izzó faszénparázs fölött grillrácsra vagy grillapon lassan, oldalanként kb. 7 perc alatt megsütjük. Közben olajjal folyamatosan kengetjük.

Mielőtt elkészülne, mellé rakjuk a gombafejeket is, és mindkét oldalukon megsütjük. Egy kis lábast is tűzre teszünk, a rettekcsírat beleszórjuk, a szójaszósszal és a porcukorral ízesítjük, és éppen csak 2-3 percig pároljuk, míg a lefe elfő.

4. Tálaláskor minden tányérra egy sült tarját teszünk. A forró kuskuszt a sült gombafejekbe töltve rakjuk mellé, és ráhalmozzuk a szójas rettekcsírat is.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + érlelés

Egy adag (körettel): 690 kcal • fehérje: 32,4 gramm • zsír: 47,4 gramm • szénhidrát: 32,6 gramm • rost: 2,2 gramm • koleszterin: 102 milligramm

Nehézségi foka: ●●●○○○