



Forrás: Magyar Konyha  
Foto: Budaházi László

#### Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott ózkaraj (fagyasztott is lehet), 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, késhegynyi őrölt gyömbér, 4 dl barnamártás (receptjét lásd a mártások című fejezetben), egy-egy csipetnyi őrölt kakukkfű és tárkonylevél, fél fej vöröshagyma, 25 dkg erdei gomba (csiperke is lehet), 4 dkg vaj, csipetnyi só

a hús sütéséhez:

2-3 evőkanál olaj

1. A húst ha fagyasztott fölengedjük, leöblítjük, leszárogatjuk, majd miután vékony hártóját lefejtettük, 8, egyenként kb. 3 centi vastag szeletre vágjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, gondolatnyi gyömbérral fűszerezzük, és félretesszük. A szeleteket egy-egy vékony szelet húsos szalonnával is körbetekerhetjük.

2. A barna mártást a kakukkfűvel és a tárkonnal fűszerezve fölforraljuk. A hagymát és az erdei gombát megtisztítjuk. Az előbbi finomra, az utóbbit szeletekre vágjuk. Egy serpenyőben az olvasztott vajon kevergetve először a hagymát, majd kb. 8 perc alatt a gombát pirítjuk meg. A barna mártást ráöntjük, megsózzuk, és újra fölforraljuk.

3. A húst az olajon ízlés szerint angolosra vagy félangolosra sütjük, végül tálaláskor a mártással leöntjük. Az az angolos, amikor a pecsenyét tenyerünkkel egy kicsit megnyomjuk, majd fűszerezve forró rostlapon vagy serpenyőben oldalanként kb. 3 percig sütjük. Így csak a széle sül meg, a közepe nyers (véres), azaz angolos marad. A félangoloshoz a pecsenyét kissé megütögetjük, ugyanúgy sütjük, mint az előbb, de forró (kb. 200 °C-os) sütőbe is betoljuk 5 percre. Így a közepe rózsaszínű lesz, de már nem véres. Ha pedig teljesen átsütjük a pecsenyét, akkor a húst egy kicsit jobban kiverjük, és elősütés után, a forró sütőben 10 percig sütjük. Akkor jó, ha csak az egészen közepe rózsaszínű kissé.

Burgonyaropogós (receptjét lásd a köreteknél) meg áfonyabefőtt illik hozzá.

Jó tanács

- Szarvaskarajt, illetve bélszint ugyanígy süthetünk.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú vagy tojásmentes étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag (köret nélkül): 433 kcal • fehérje: 36,1 gramm • zsír: 24,9 gramm • szénhidrát: 16,1 gramm • rost: 2,3 gramm • koleszterin: 74 milligramm