

## Egészben sült szűzpecsenye barbecue mártással



### Hozzávalók:

1 nagy szűzpecsenye (kb. 60 dkg), só, őrölt fekete bors, 2-3 evőkanál olaj

a barbecue mártáshoz:

2,5 dl házi ketchup, 1,25 dl víz, 1 evőkanál vöröshagymapor, 1,25 dl almaecet, 2 evőkanál méz, 1 evőkanál Worcester szósz, 1 mokkáskanál őrölt szegfűbors, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt római kömény, fél mokkáskanál őrölt fahéj, 1 mokkáskanál csilimártás

a köretekhez:

16-20 szem friss kelbimbó (lehet fagyasztott is), só, csipetnyi szóda-bikarbóna

1. A szűzpecsenye tetején húzódó vékony fehér hárttyát egy éles késsel levágjuk. A húst sóval, borssal bedörzsöljük és egy serpenyőben, a megforrósított olajon hirtelen körös-körül megpirítjuk, azaz elősütjük, majd tepsibe fektetjük, zsírját ráöntjük.
2. Előmelegített sütőbe toljuk és a közepesnél erősebb lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) kb. 18 percig sütjük. Akkor jó, ha a közepe rózsaszín marad, de már nem véres.
3. Amíg a pecsenye sül, a mártáshoz valókat egy kisebb lábasba rakjuk, kevergetve fölforraljuk, majd kis lángon, fedetlenül 15 percig főzzük.
4. A kelbimbót megtisztítjuk, azaz esetlegesen foltos külső leveleit lefejtjük. Torzsáját kereszt alakban bevágjuk, majd enyhén sózott, szóda-bikarbónás vízben — utóbbi segít megőrizni a kelbimbó üde zöld színét — kb. 10 perc alatt roppanósra főzzük. Leszűrjük.
5. Tálaláskor a szűzpecsenyét kisujjnyi vastagon felszeleteljük, tányérokra rakjuk, a barbecue mártással körülöntjük és mellérakjuk a kelbimbót is.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 415 kcal