

Egészben, kíméletesen sült sertéstarja zöldborsmártással, vajas zöldségekkel - készült az OnLive© főzőiskola 8. adásában



Hozzávalók:

1-1,2 kg csont nélküli, inkább hosszúkás, mint duci darab sertéstarja, 2 kiskanál mustár, 1 csapott evőkanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 3 evőkanál olaj

a körethez:

6 dkg vaj, 1 kg Bonduelle Royal Mix gyorsfagyasztott zöldségkeverék (brokkoli, karfiol és sárgarépa keveréke), 1 púpozott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kis csokor petrezselyem

a zöldborsmártáshoz:

1 kisebb vöröshagyma, 4 dkg vaj, 3 csapott evőkanál szárított zöldbors, 3 dl a sült tarja tepsiben összegyűlt ízes szaftjából, 1-2 evőkanál konyak, só, 1 kiskanál mustár, 2

dl főzőtejszín, 1 kiskanál finomliszt

1. A tarját megmossuk, leszárogatjuk. A mustárral vékonyan körbekenjük, majd megsózzuk, megborsozzuk. Az olajat egy serpenyőben megforrósítjuk, a pecsenyét körös-körül elősütjük rajta. Át tesszük egy nagyobb tűzálló tálba - ha kicsibe tesszük, a köré öntött folyadéktól inkább párolt jellege lesz a húsnak, hisz szinte úszik benne -, forró zsíráját ráöntjük. 5 deci vizet öntünk köré, ami nemcsak azért kell, hogy a mártásba tegyük, hanem azért is, hogy a pecsenye ne égjen le, de legalább ilyen fontos, hogy a hús így gőzben puhul, nem szárad ki annyira, mintha szárazon vagy csak minimális folyadékkal sütnénk. Előmelegített sütőben, a közepesnél kisebb lánggal (150 °C; légkeveréses sütőben 140 °C) 1 óra 40 percen át sütjük.
2. Egy közepes nagyságú lábasban a vajat fölolvastjuk. A zöldséget - akár fagyosan is - ráadjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. Lefödve, kis lángon, a saját levében 10-12 perc alatt roppanásra pároljuk. Közben néha pillantsunk rá, ha a zöldség valami csoda folytán nem engedne levet, egy kevés vizet önthetünk alá, nehogy leégjen.
3. A mártáshoz a vöröshagymát megtisztítjuk, lereszeljük vagy nagyon apróra vágjuk és egy kisebb lábasban az olvasztott vajon, kis lángon, kevergetve 6-8 percig fonnyasztjuk. Ezután - de már nagyobb lángon - 2 evőkanál durvára tört meg 1 evőkanál egész borsot adunk hozzá. 1 percnyi pirítás után a tarja tepsiben összegyűlt szaftját - ami 3 decinyi - rászűrünk. Kis lángon 5 percig főzzük. A vége felé a konyakkal meglocsoljuk, csipetnyit megsózzuk, a

Egészben, kíméletesen sült sertéstarja zöldborsmártással, vajás zöldségekkel - készült az OnLive© főzőiskola 8. adásában

mustárral ízesítjük. A tejszínt a liszttel simára keverjük, a borsra szűrjük. Épp csak 2 percig forraljuk, ezalatt mártásszerűen besűrűsödik. Ha kell, egy kevés vízzel hígítjuk.

4. Tálaláskor a peccsenyét kb. 4 milliméter vastagon fölszeleteljük, tányérra rakjuk, a mártással körülöntjük. A vajás zöldséget melléhalmozzuk.

5 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (körettel): 996 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.