

Egészben sült sertéstarja zöldborsmártással, vajás zöldségekkel



Hozzávalók:

1,5 kg csont nélküli, inkább hosszúkás,
mint duci darab sertéstarja, 3 kiskanál

mustár, 1 evőkanál só, fél kiskanál őrölt fekete bors, 3 evőkanál olaj
a körethez:

6 dkg vaj, 1 kg kedvünkre való gyorsfagyasztott zöldségkeverék (lehetőleg 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 evőkanál konyak, só, 1 kiskanál mustár, 2 dl
főzőtejszín, 1 kiskanál finomliszt

1. A tarját megmossuk, leszároгатjuk. 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 köre öntött folyadéktól inkább párolt jellege lesz a húsnak, hisz szinte úszik benne -, forró zsírját 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. (Még jobb megoldás, ha a vizet abban a serpenyőben forraljuk föl, amiben a húst elősütöttük, mert akkor föloldja a letapadt, ízes húsfoszlányokat is.) Előmelegített sütőben, a közepesnél kisebb lánggal (150 °C; légkeveréses sütőben 140 °C) 1 óra 40 percen át sütjük. Érdekes úgy kalkulálni, hogy ahány százalékkal kisebb a hús súlya, annyi százalékkal kevesebb ideig kell sütni, azaz egy 1

Egészben sült sertéstarja zöldborsmártással, vajas zöldségekkel

kilós darabot 1 óra-1 óra 6 percig, a videóban szereplő 1,8 kg-os darabot 2 órán át sütjük.

2. Egy közepes nagyságú lábasban a vajat fölolvasztjuk. A zöldséget – akár fagyosan is – ráadjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. Lefödve, kis lángon, a saját levében 10-12 perc alatt roppanósra pároljuk. Közben néha pillantsunk rá, ha a zöldség valami csoda folytán nem engedne leveket, 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 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 és ízesíthetjük pár csepp Worchester szósszal is.

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

Jó tanács

– Készíthetjük úgy is, hogy a tarját a sütés előtti éjszakára 4-5 %-os sóoldatban pácoljuk. Másnap leszárogatjuk és ugyanúgy sütjük, mint a fenti változatot, de sózni már nem kell!

5 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (körettel): 996 kcal

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