

Tűzdelt hátszín egészben sütvé, hidegen (hátszintál)



Hozzávalók:

70 dkg kicsontozott hátszín, 1 evőkanál mustár, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, olaj a pácoláshoz és a sütéshez, 10-12 dkg füstölt szalonna, 1 púpozott kiskanál só

a gyors aszpikhoz:

3 dl víz, 2 dl zselatinpor, pár csepp citromlé, egy leveskocka kétharmada

a tálaláshoz:

franciasaláta, svédgombasaláta, salátalevél, főtt sárgarépa, főtt spárga, főtt zöldborsó

1. A hátszín tetején (és alján) lévő vékony fehér hártyát lefejtjük, ezt leves főzéséhez eltesszük. Ezután a húst a mustár és a bors keverékével bedörzsöljük. Szorosan tálba fektetjük, majd annyi olajat öntünk rá, amennyi ellepi. Letakarva, hűtőszekrényben 3-7 napon át érleljük, közben párszor megforgatjuk.
2. Az érlelt húst lecsöpögtetve vágódeszkára fektetjük, és a rostokkal párhuzamosan, azaz hosszában, vékony (kb. 0,5 centi vastag) csíkokra vágott füstölt szalonnával megtűzdeljük. Ehhez a művelethez egy speciális, pár száz forintos szerszámra van szükség, az úgynevezett spékelőtűre (tűzdelőtűre).
3. A húst a sóval körös-körül bedörzsöljük, majd spárgával körbekötözzük, hogy szép formás legyen. A pácolásához használt olajból 3-4 evőkanálnyit serpenyőbe öntünk, megforrósítjuk, majd a húst körös-körül megpirítjuk rajta.
4. Tepsibe tesszük, forró olajával leöntjük, majd jó közepes lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) előmelegített sütőbe toljuk. Angolosra, félangolosra vagy teljesen átsütjük.

Tűzdelt hátszín egészben sütve, hidegen (hátszínál)

Az angolos változatnál csak a hús külseje kap egy kérget, a belseje rózsaszínű, illetve az egészen közepe nyers; ehhez bélszínnél 15-17 percnyi, hátszínnél 20-25 percnyi sütés kell. A félangolos változatnál nemcsak a hús külseje sül meg, hanem úgy 1 centi vastagon a belseje is. Közepe rózsaszínű, de nem véres. Ehhez bélszínnél 20-22 percnyi sütés kell, míg hátszínnél 25-30 perc. Bélszínnél további 5-6 perc, hátszínnél 8-10 perc szükséges ahhoz, hogy a pecsenye teljesen átsüljön.

5. Ha kész, jól behűtjük, majd a zsineget lefejtjük róla és a húst szeletelőgéppel vékonyan fölszeleteljük. Közben a gyors aszpikhoz a vizet kisebb lábasba öntjük, zselatinport beleszórjuk, kicsit duzzadni hagyjuk. A citromlével ízesítjük, a leveskockát belemorzsoljuk. Kevergetve addig főzzük, míg a zselatin föloldódik benne. Hűlni hagyjuk. A hússzeleteket egyenként aszpikkal vékonyan lekenjük, ez azért kell, hogy a szeletek szép vöröses színűek maradjanak, ne kezdjenek el szürkülni.

6. Tálaláskor a franciasalátát tálra halmozzuk és végigrakjuk a hátszínszeletekkel. Mindkét oldalához salátalevelet támasztunk. Kis tálkába svédgombasalátát halmozunk, a hús mellé, a tálra tesszük. Köretként és díszítésként főtt sárgarépat, főtt spárgát és főtt zöldborsót halmozunk még mellé.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, sütéshez való olívaolajjal készítse.

5-6 főre

Elkészítési idő: 1 óra + pácolás + hűtés

Egy adag (saláták és köret nélkül): 376 kcal

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