



Hozzávalók:

80 dkg friss vagy fagyasztott őzgerinc, 1 evőkanál mustár, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, olaj a pácoláshoz és a sütéshez, 10-12 dkg füstölt szalonna, 1 csapott evőkanál só

a tálaláshoz:

50-60 dkg sűrű franciasaláta, salátalevelek és friss vagy aszalt gyümölcsök

1. A húst, pontosabban a karajokat a csontról mindkét oldalon lefejtjük. Ha épp olyan darabot fogtunk ki, és a csonton szűzpecsenye is van, ezt is szedjük le. Ezután a karajok tetején lévő vékony fehér hárttyát lefejtjük, a húsokat a mustár és a bors keverékével bedörzsöljük. Szorosan tálba fektetjük, majd annyi olajat öntünk rá, amennyi ellepi. Letakarva, hűtőszekrényben 2-3 napon át érleljük, közben párszor megforgatjuk.
2. A csontot sós, enyhén ecetes vízben addig főzzük, míg minden kis húsfoszlány le nem fő róla vagy legalábbis le lehet kaparni, és szépen ki is fehéredik. Ezért, ha kell, főzés közben többször cseréljünk rajta a vizet. Takarékosabb megoldás, ha a hagyományos módon csontlevest főzünk belőle, de akárhogy is főtt, tegyük hűtőbe.
3. 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 tűzdelőtű szükséges). Megsózzuk, és spárgával körbekötözzük, hogy szép formás legyen.
4. A pácolásához használt olajból 6-8 evőkanálnyit serpenyőbe töltünk, megforrósítjuk, majd a karajokat körös-körül megpirítjuk rajta. Tepsibe tesszük, forró olajával leöntjük, majd a közepesnél erősebbre (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) előmelegített sütőbe toljuk. Angolosra, félangolosra vagy teljesen átsütjük.
5. Az angolos változatnál csak a hús külseje kap egy kérget, a belseje rózsaszínű, illetve az egészen közepe nyers. Ehhez 15-17 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 20-22 percnyi sütés kell, míg további 5-6 perc szükséges ahhoz, hogy teljesen átsüljön.

6. Ha kész, kihűtjük, majd hűtőszekrénybe tesszük, hogy egy kicsit megdermedjen, mert így könnyebb szeletelni. Ez ugyanis a következő fázis: a spárgát a húsról lefejtjük, majd a pecsenyét forró vízbe mártott késsel 3-4 milliméter vastagon főszeleteljük. Következhet a tálalás.

7. A kifőzött, lekapargatott csontot tálra tesszük, és két oldalról, ott, ahol korábban a karaj volt, franciasalátával „körbetapasztjuk”. A húst ráfektetjük úgy, hogy a szeletek félig takarják egymást. Salátalevelekkel és mindenféle gyümölcssel körberakjuk. Az eredeti recept szerint a húst folyékony aszpikkal lekenték, ami óvja az elszíneződéstől, de ma már ritkán használják. Inkább kalkuláljunk úgy, hogy tálalásig ne álljon sokat a tál.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, franciasaláta helyett gyümölcssalátával tálalja.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + pácolás + hűtés

Egy adag (salátával): 927 kcal • fehérje: 31,8 gramm • zsír: 72,2 gramm • szénhidrát: 37,4 gramm • rost: 8,5 gramm • koleszterin: 225 milligramm