

Bélszíncarpaccio (ejtsd: kárpáccsó)



Hozzávalók:

60 dkg bélszín (de a szép hátszín is jó), 2 evőkanál mustár, őrölt fekete bors, 10 dkg parmezán sajt, 1 nagyobb citrom leve, só, 6 evőkanál olívaolaj

1. A bélszín tetején lévő vékony fehér hárttyát lefejtjük, majd a húst megmossuk és szárazra töröljük. A mustárral meg 1 csapott kiskanál őrölt borssal alaposan bedörzsöljük, folpackba csomagoljuk, azután lefagyasztjuk.
2. A sajtot lereszeljük, sót, késsel még tovább is aprítjuk. A húst tálalás előtt kb. 25 perccel a mélyhűtőből kivesszük, még fagyosan hajszálvékonyan felszeleteljük (legkönnyebb szeletelőgéppel) és azonnal tálra rakjuk.
3. A bélszínre citromlevet csöpögtetünk, kissé megsózzuk, megborsozzuk, olívaolajjal meglocsoljuk, végül a sajttal megszórjuk. Pirítós kenyéret kínálunk hozzá.

Jó tanács

- Marha helyett őz vagy szarvas bélszínjéből, hátszínjéből is készülhet.
- Aki paleo életmódot folytat, paleo kenyérral tálalja.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú vagy lisztérzékeny étrenden van, kenyér nélkül, zöldsalátával egye.

6 főre

Elkészítési idő: 25 perc + fagyasztás

Egy adag: 389 kcal