

Gombás szűzpecsenye alufóliában sütve



Hozzávalók:

60-70 dkg szűzpecsenye, só, őrölt fekete bors, 1 kiskanál mustár, 30 dkg csiperkegomba, 2-3 evőkanál olaj

1. Alufóliában sütni kényelmes dolog, ráadásul az íz- és illatanyagokat sem engedi csak úgy elillanni a levegőbe, így lesz máshoz nem hasonlíthatóan szaftos és zamatos a benne készült étel. És még valami, a hagyományos háztartási mellett kapható vastag alufólia is, mely kifejezetten jó grillezésre.
2. A húst - miután a tetején lévő vékony fehér hártyát lefejtettük-, 12 kisebb érmére vágjuk. Enyhén kiverjük, sózzuk, borsozzuk, a mustárral vékonyan megkenjük, félretesszük. A gombát megtisztítjuk, vékony cikkekre daraboljuk, tálba rakjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk.
3. Alufóliából 4 nagyobb - kb. A/4-es méretű - lapot tépünk, megolajozzuk, majd személyenként 3 hússzeletet rakunk rá egymás mellé. A gombát egyenletesen ráhalmozzuk, egy kevés olajjal meglocsoljuk, a fóliát ráhajtjuk és széléit körben szorosan föltekerjük, hogy ne folyjon ki a hús illetve a gomba leve.
4. Amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslék alatta, a fóliás csomagocskákat rárakjuk úgy, hogy a húsos oldaluk kerüljön alulra. Nagyjából 8 percig sütjük, majd megfordítjuk és a másik oldalát is kb. 8 percig sütjük.

Jó tanács

- Szűzpecsenye helyett érlelt bélszínszeleteket, csirkemellet vagy halat is süthetünk ugyanígy.
- Rossz idő esetén közepesen forró sütőben is süthetjük, kb. 20 perc alatt megvan.
- Aki paleo étrendet tart, sütéshez való olívaolajjal készítse.

Gombás szűzpecsenye alufóliában sütve

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 345 kcal