



Hozzávalók:

8 szelet, egyenként kb. 10 dekás kicsontozott sertésstarja, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál csípős Piros Arany, 2 evőkanál mustár, 3 gerezd fokhagyma, 4 evőkanál olaj, 1 nagyobb vöröshagyma, 5 szem borókabogyó

1. A húst kissé kiverjük és a szeletek szélét bevagdossuk, nehogy sütés közben összeugorjanak. A sót, a borsot, a Piros Aranyat, a mustárt és a zúzott fokhagymát az olajjal összekeverjük. Alaposan a hússzeletekbe dörzsöljük.
2. A vöröshagymát megtisztítjuk, felszeleteljük, gyűrűire szedjük, a bárd lapjával szétnyomott borókabogyóval összekeverjük, majd a húst ezzel egymásra rétegezve alufóliába csomagoljuk. Hűtőszekrényben egy éjszakán át pihentetjük.
3. Amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslík alatta, a hússzeleteket rárakjuk, és oldalanként kb. 4-4 percig sütjük. Savanyúságokkal meg puha kenyérral kínáljuk.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, sütéshez való olívaolajjal süsse.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag: 2174 kJ/520 kcal • 26,2 g fehérje • 45,9 g zsír • 0,4 g szénhidrát • 0,0 g rost • 108 mg koleszterin