

Cukkinivel tűzdelt szűzpecsenye grillen



Hozzávalók:

60 dkg sertésszűzpecsenye vagy kicsontozott karaj, 20-25 dkg cukkini, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál mustár, 3 evőkanál olaj
a kenegetéshez: 1-2 evőkanál olaj

1. A húst 8 egyforma szeletre vágjuk, kissé kiverjük. Szélüket bevágjuk, nehogy a pecsenye sütés közben összeugorjon.
2. A cukkinit megmossuk, kb. 10 centis darabokra vágjuk, majd ezeket egyenként az oldalukra állítjuk (vágott felükkel lefelé), és 0,5 centi vastagon felszeleteljük, azután ugyanilyen vastag csíkokra vágjuk.
3. A hússzeleteket ezzel megtűzdeljük, ami úgy történik, hogy a pecsenyébe kiskéssel 6-8 lyukat vágunk, és 3-4 zöldségcsíkot belebújtatunk. A sót a borssal, a mustárral és az olajjal összekeverjük, és a hússzeleteket megkenjük vele.
4. Amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslék alatta, a cukkinis hússzeleteket rárakjuk. Oldalanként 3-4 percig sütjük, s ha nem lenne elég a rajta lévő fűszeres olaj, akkor egy kevés olajjal még külön is kenegetjük, nehogy kiszáradjon. Grillezett zöldség vagy nagy adag saláta illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, sütéshez való olívaolajjal készítse.

Cukkinivel tűzdelt szűzpecsenye grillen

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag (köret nélkül): 306 kcal • fehérje: 32,7 gramm • zsír: 17,4 gramm • szénhidrát: 4,4 gramm • rost: 0,8 gramm • koleszterin: 102 milligramm