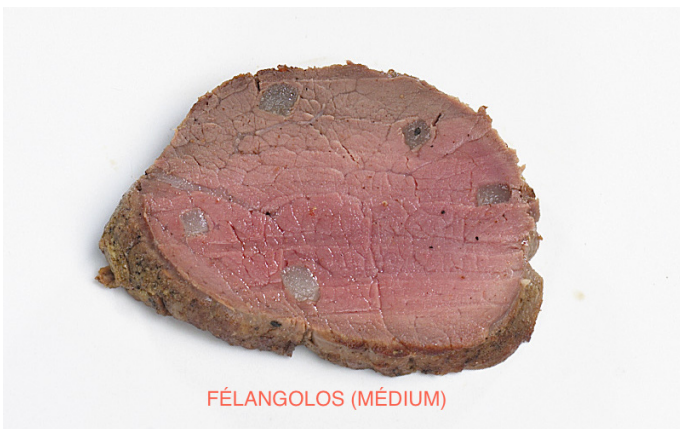
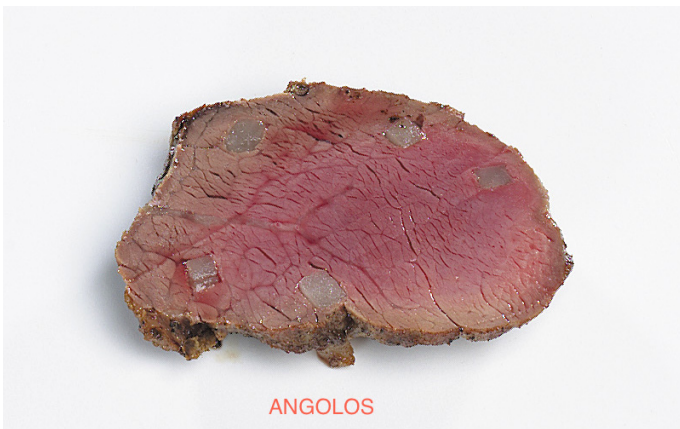


## Tűzdelt bélszín vagy hátszín egészben sütve





Hozzávalók:

80 dkg kicsontozott bélszín (a törzse, nem a feje és nem a vékony vége) vagy hátszín, 1 evőkanál mustár, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, olaj a pácoláshoz és a sütéshez, 10-12 dkg füstölt szalonna, 1 csapott evőkanál só

1. A bélszín vagy hátszín tetején lévő vékony fehér hártyát 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. 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 egy speciális, pár száz forintos szerszámra van szükség, az úgynevezett spēkelőtűre (tűzdelőtűre).
3. A húst a sóval körös-körül bedörzsöljük, majd spárgával körbekötözzük, hogy szép formás legyen. A pácolásához használt olajból 6-8 evőkanálnyit egy serpenyőbe öntünk, megforrósítjuk, majd a húst körös-körül megpirítjuk rajta.
4. Tepsibe tesszük, forró olajával leöntjük, majd a közepesnél erősebbre (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) előmelegített sütőbe toljuk. Angolosra, félangolosra vagy teljesen átsütjük. Az angolos változatnál csak a hús külseje kap egy kérget, a belseje rózsaszínű, illetve az egészen közepe nyers; ehhez bélszínnél 15-17 percnyi, hátszínnél 20-25 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 bélszínnél 20-22 percnyi sütés kell, míg hátszínnél 25-30 perc. Bélszínnél további 5-6 perc, hátszínnél 8-10 perc szükséges ahhoz, hogy a pecsenye teljesen átsüljön.
5. Ha kész, vágódeszkára téve, rostjaira merőlegesen főszeleteljük, tálra tesszük, és vajon párolt zöldségekkel körítjük. Külön kis tálkában barnamártást is kínálunk hozzá.
6. Ha hidegen kínáljuk, akkor kihűtjük, majd hűtőszekrénybe tesszük, hogy egy kicsit

## Tűzdelt bélszín vagy hátszín egészben sütve

megdermedjen, mert így könnyebb szeletelni. Ez ugyanis a következő fázis, vagyis a spárgát a húsról lefejtjük, majd a peccsenyét forró vízbe mártott késsel 3-4 milliméter vastagon fõlszeleteljük. Általában franciasaláta-talpapazatra rakjuk, salátalevelekkel díszítjük.

### Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, sütéshez való olívaolajjal készítse.

4-6 főre

Elkészítési idő: 1 óra + pácolás + hűtés

Egy adag (köret nélkül): 565 kcal • 27,4 g fehérje • 50,2 g zsír • 0,8 g szénhidrát • 0,0 g rost • 147 mg koleszterin