

Tekercses marhasült laskagombával



Hozzávalók:

60-70 dkg kicsontozott, érlelt marhahátszín, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál Piros Arany csípős paprikakrém, 1 kiskanál só, 3 gerezd fokhagyma, 8 vékony szelet húsos szalonna (sliced bacon)

a sütéshez és a pácoláshoz:

olaj

a gombás raguhoz:

1 kisebb póréhagyma, 30-35 dkg laskagomba, 5 evőkanál olaj, fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kis csokor petrezselyem

1. A hátszín tetején lévő vékony fehér hártyát lefejtjük, majd a húst a bevezetőben leírtak szerint 3-4 napig érleljük. Sütéskor 4 egyforma szeletre vágjuk, és vékonyra, téglalap alakúra kiverjük. A megmaradt borsot egy kevés sóval, a paprikakrémmel, a zúzott fokhagymával meg 2 evőkanál olajjal összekeverjük, a hússzeletekre kenjük.
2. Mindegyikre 2-2 szalonnaszeletet fektetünk, majd felcsavarjuk, besózzuk. Kb. 1 órára a mélyhűtőbe rakjuk, hogy szépen tudjuk szeletelni. A következő művelet ugyanis az, hogy a hústekercseket kétujjnyi vastagon föl vágjuk.
3. Ezután lapjában 4 nyársra vagy kihegyezett hurkapálcára húzzuk. Egy akkora serpenyőben vagy lábasban, amibe a nyársak beleférnek, ujjnyi olajat töltünk, és közepesen megforrosítjuk.
4. A nyársakat belefektetjük, majd közepes lángon, oldalanként kb. 6-6 percig sütjük. Jól lecsöpögtetve, laskagombaraguval és fóliában sült burgonyával kínáljuk.
5. Előbbi úgy készül, hogy a megtisztított póré karikákra, a laskagombát nagyobb cikkekre vágjuk. Együtt a forró olajra dobjuk, és kevergetve, nagy lángon 6-7 percig sütjük. Végül megsózzuk, megborsozzuk, fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc + a hús érlelése

Egy adag (köret nélkül): 722 kcal • 29,0 g fehérje • 63,4 g zsír • 8,4 g szénhidrát • 3,6 g rost • 82 mg koleszterin