

Rumpsteak (ejtsd ramszték) grillezett zöldségekkel - készítette Nemeskövi Dénes mesterszakács



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 20 dkg-os kicsontozott magashátszín (a hátszín nyakhoz közelebb eső része, rostélyosnak is nevezik), só, őrölt fekete bors, 1-2 evőkanál olaj

a grillezett zöldséghez:

jó maréknyi brokkolirózsa, 1-2 sárgarépa, 2 közepes burgonya, 2 evőkanál olaj, 1-1 zsenge cukkini és padlizsán, 1 kisebb piros húsú kaliforniai paprika, 1 közepes fej lilahagyma, 5 dkg vaj, só

1. Fontos, olyan húst vásároljunk ehhez a fogáshoz, amelyik a vágás után már legalább 10 napos, mert az már biztosan porhanyós; illetve ha szürkemarha rostélyost sikerülne beszereznünk, az lenne a legjobb, annak zsírral finoman átszótt húsa garantáltan porhanyós, sütéséhez pedig nem kell külön zsiradék, ahogyan azoknak a szeleteknek a sütéséhez sem, amin rajta van a faggyú.
2. A szeleteket, miután felső inas részüket 3 helyen bevágtuk, nehogy a pecsenye sütés közben összeugorjon, éppen csak egy kicsit klopfoljuk ki, akkor jó, ha kb. kisujnyi vastagságúak. Ezután enyhén megsózva, megborsozva sütésig félrerakjuk. Tökéletes megoldás az is, ha van bekeverve úgynevezett EU sónk, — 10 deka só és 1 gramm őrölt fehér vagy fekete bors keveréke —, és azzal szórjuk meg a pecsenyét.
3. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A brokkolit közepes rózsáira bontjuk, a répát kisujnyi vastag karikákra, még szebb, ha korongokra vágjuk. Együtt egy zöldségpároló kosárba tesszük, lábasba állítjuk, és annyi vizet öntünk alá, hogy majdnem elérje a pároló kosár alját. Lefedjük, közepes lángra állítjuk, és a zöldséget így gőzöljük 5-6 percig, pontosabban addig, míg roppanós nem lesz.
4. A burgonyát megtisztítjuk, hasábokra vágjuk, és egy serpenyőben, az olajon, közepes lángon kb. 8 perc alatt megsütjük. Közben többször összerázzuk, hogy szép egyformán piruljon.
5. A cukkinit és a padlizsánt 1 centi vastag karikákra, a paprikát kisujnyi csíkokra, a lilahagymát közepesen vastag karikákra vágjuk. A vajat egy nagy serpenyőben kissé megforrósítjuk, a zöldségeket rádobjuk, és kb. 4 perc alatt szép pirosasra pirítjuk. A vége felé a répát és a brokkolit is hozzáadjuk, sózni pedig csak a legvégén sózzuk.
6. Megsütjük a húst is, ami alá aszerint kell zsiradék, hogy van e rajta elegendő faggyú, ami kisülve fantasztikus ízt kölcsönöz a pecsenyének, illetve zsírral kellőképpen átszótt-e. Ezek

Rumpsteak (ejtsd ramszték) grillezett zöldségekkel - készítette
Nemeskövi Dénes mesterszakács

sütéséhez elég, ha a serpenyőt magában megforrósítjuk, úgy kerülnek bele a szeletek. Ugyancsak jó megoldás, ha a biztonság kedvéért kenőtollal kiolajozzuk a serpenyőt, és így forrósítjuk meg. A kevésbé zsíros, srárazabb szeletek alá viszont kell 1-2 evőkanál olaj, amit egy nagy serpenyőben jól, szinte füstölésig forrósítunk, és erre rakjuk rá a hússzeleteket. 2,5-3 percnyi sütés után megfordítjuk, és a másik oldalukat is 1,5-2 perc alatt pirosasra sütjük. Akkor jó, ha a közepébe szúrt húshőmérő 62 °C-ot mutat, ekkor tökéletesen félangolos, szaknyelven médiumra sült a hús.

7. Következhet a tálalás. A pecsenyét főszeletelve tányérra rakjuk, és melléhalmozzuk a sült zöldséget meg a sült krumplit is.

Jó tanács

- Aki paleo vagy tejérzékeny étrendet tart, a húst és a zöldséget sütéshez való olívaolajon vagy zsíron készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (körettel): 663 kcal • fehérje: 43,4 gramm • zsír: 43,1 gramm • szénhidrát: 25,1 gramm • rost: 6,3 gramm • koleszterin: 179 milligramm