

Roastbeef (ejtsd rosztbíf)



Hozzávalók:

1,2 kg kicsontozott hátszín, 2 evőkanál mustár, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, olaj, kb. 1 kiskanál só, 6 dkg vaj
a mártáshoz: 1 közepes vöröshagyma, 1 marhahús- vagy erőleveskocka (lehet 1 kiskanál ételízesítő por is), fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál étkezési kukoricakeményítő (esetleg finomliszt), 1 kiskanál mustár, 1-1,5 dl tejföl

1. A hús inas részeit levágjuk, de a faggyúréteget rajta hagyjuk, majd 3-4 centinként bevagdossuk. A mustárt a borssal összekeverjük, és alaposan a hátszínbe dörzsöljük.
2. Tálba fektetjük, majd annyi olajat öntünk rá, amennyi ellepi. Letakarjuk és hűtőszekrényben 2-3 napon át érleljük. Ha az olajjal takarékoskodni akarunk, a fűszerezett húst olajjal megkent alufóliába csomagoljuk, majd lefagyasztjuk, és sütés előtt hűtőszekrényben hagyjuk fölengedni. Ezzel a művelettel ugyanúgy megpuhul, mintha pácolnánk.
3. Az érlelt hátszínre lecsöpögtetjük és megsózzuk. A vajat serpenyőben megforrósítjuk, majd nagy lángon a húst körös-körül megpirítjuk benne. Egy kisebb tepsibe kb. 2 deci vizet öntünk, egy rostélyt (grillrácsot) beleállítunk és a húst ráfektetjük.
4. Tetejét a sült zsírával meglocsoljuk, majd forró sütőben, nagy lánggal (210 °C; légkeveréses sütőben 190 °C), a hús vastagságától függően kb. 30 percig sütjük. A pecsenye akkor jó, ha tapintásra nem teljesen puha, hanem kissé rugalmas. A hátszínre a sütési idő felénél megfordítjuk, és ha a leve elpárolgott, azt is pótoljuk. Ugyancsak ekkor kerül levébe a vékonyan felszeletelt hagyma is.
5. Mielőtt a kész sültet felszeletelnénk, langyos helyen negyedórán át pihentetjük. Ezalatt a tepsiben összegyűlt pecsenyelevet lábasba szűrjük, és annyi vizet öntünk hozzá, hogy összesen kb. 5 deci legyen. Fölforraljuk, a leveskockát belemorzsoljuk, megborsozzuk.
6. A keményítőt meg a mustárt először egy kevés vízzel, majd a tejföllel simára keverjük. Az ízes lébe öntjük és kevergetve kb. 2 percig főzzük, ezalatt mártásszerűen besűrűsödik. A húst - ami akkor jó, ha vágásfelülete rózsaszínű, de már nem véres - csak az asztalnál szeleteljük fel, jó vékonyan. Mindenféle párolt zöldséggel tálaljuk, a mártást külön kínáljuk hozzá.

Roastbeef (ejtsd rosztbíf)

8 főre

Elkészítési idő: 45 perc + a hús pácolása

Egy adag (köret nélkül): 428 kcal • 24,6 g fehérje • 35,5 g zsír • 2,5 g szénhidrát • 0,2 g rost • 147 mg koleszterin