

Küklopsz (borsos hátszínnyárs)



Hozzávalók:

80 dkg kicsontozott hátszín, mustár, monoszódium (egyfajta görög húspuhító), olívaolaj, kb. 25 dkg vékony szelet húsos szalonna (sliced bacon), hárombors keverék,

1. A hátszínt - miután lehártyáztuk - 4 egyforma szeletre vágjuk, egyenként téglalap alakúra kiverjük. Mustárral és monoszódiummal bedörzsöljük (a monoszódium egy görögök által előszeretettel használt húspuhító, ami a só-t is pótolja. Nálunk csak speciális helyeken kapható, ezért ha hagyományos húspuhítót használunk, nem szabad megfélekezni a sórol sem!). Tálba rakjuk, annyi olajat öntünk rá, amennyi ellepi. Letakarva hűtőszekrényben érleljük 2 napon át.
2. Ezután lecsöpögtetjük, a hússzeletekre szalonnát fektetünk, és szorosan felcsavarjuk. Alufóliába csomagoljuk, és kb. 1 órára mélyhűtőbe tesszük, mert csak akkor lehet szeletelni, ha kissé fagyos. A fóliából kicsomagolva ujjnyi vastagon felszeleteljük, majd lapjában nyársra vagy kihegyezett hurkapálcára felhúzzuk. Durvára őrölt borskeverékkel körös-körül gazdagon megszórjuk.
3. Egy széles serpenyőben 4-5 evőkanál olívaolajat forrósítunk, és a nyársakat oldalanként 3-4 perc alatt, közepesen erős tűzön megsütjük rajta.
4. Közben különféle felszeletelt friss zöldséget (paprika, paradicsom, cukkini, padlizsán, gomba, lilahagyma stb.) görög fűszerkeverékkel behintünk, és egy másik serpenyőben, 3-4 evőkanál olívaolajon (lehet a hús pácolásához használt olaj is) 6-8 perc alatt megsütjük. Arra az egyre ügyeljünk, hogy a legkeményebb zöldségekkel kezdjük, és folyamatosan adjuk hozzá a többi zöldséget. Kezdjük a paprikával, padlizsánnal, hagymával és a gombával. Pár perc elteltével adjuk hozzá a cukkinit, a paradicsomot pedig csak egészen a vége felé.
4. Tálaláskor a nyársakat a rostos sült zöldségekkel körítjük, és kínálhatunk hozzá tzazikit (joghurtos, fokhagymás uborkát) is.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + érlelés

Küklopsz (borsos hátszínnyárs)

Egy adag (köret nélkül): 771 kcal