

## Angolos, félangolos vagy átsütött bélszínjava



### Hozzávalók:

70 dkg bélszín (a törzse, nem a feje és nem a vékony vége), 2 evőkanál mustár, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4-5 evőkanál olaj, 1 kiskanál só

1. A bélszínről a hárttyát lefejtjük, majd a húst a mustár meg a bors keverékével

bedörzsöljük. 3 evőkanál olajjal megkent alufóliába burkoljuk, és hűtőszekrényben 3-4 napig érleljük. Ezután kicsomagoljuk, négy egyforma szeletre vágjuk.

2. Aszerint, hogy milyenre akarjuk sütni, kiverjük. Az angolos pecsenyéhez a bélszín lapjában tenyerünkkel kicsit megnyomjuk, a félangoloshoz egy kicsit ki is verjük, ha viszont teljesen átsütjük, akkor ennél is jobban ellapítjuk.

3. A bélszínjava sütésére kétféle mód közül választhatunk: serpenyőben sütjük vagy serpenyőben elősütjük majd sütőben „kihúzzuk”. Ha angolosan, azaz közepesen véresen szeretnénk tálalni, egy serpenyőben az olajat megforrósítjuk, majd a kb. három ujjnyi magas javakat közepesen erős lángon mindkét oldalukon kb. 3 perc alatt megsütjük rajta.

Lecsöpögtetve félrerakjuk, letakarva melegen tartjuk. Ha félangolosan szeretnénk tálalni, amikor a közepe rózsaszínű, de nem véres, az imént angolosra süttött szeleteket lecsöpögtetve tepsire rakjuk, és előmelegített sütőben, nagy lánggal (kb. 200 °C) a hús vastagságától függően további 4-6 percig sütjük. Ha sütőt nem használva, serpenyőben szeretnénk félangolosra sütni a húsokat, akkor nem egészen közepes lángon sütjük oldalanként kb. 5-5 percig. Vigyázzunk, tényleg ne legyen túl erős alatta a tűz, mert akkor a bélszín külső kérge már megkeményedik, és a belseje még mindig nem lesz félangolos. Ha teljesen át akarjuk sütni a pecsenyét, akkor a félangolos változathoz képest további 2-3 percnyi sütéssel kalkuláljunk.

4. Ha választottunk a fenti módok közül, az érlelt, lecsöpögtetett bélszínjavákat megsózzuk, majd 2-3 evőkanálnyi forró olajban sütni kezdjük. Hogy sikerült-e a kívánalmaknak megfelelően megsütni, arról tapintással is meggyőződhetünk. Ha ujjal a tetejét közepesen kissé megnyomjuk, és a hús teljesen puha, akkor angolos; ha nem teljesen puha, hanem kissé rugalmas akkor félangolos, ha pedig egyáltalán nem puha, hanem rugalmas, akkor teljesen átsült.

4 főre

Elkészítési idő: 20-25 perc + a hús érlelése

Egy adag: 308 kcal