

Kemencében konfitált bányacomb zöldséggrateinnel



Hozzávalók:

80 dkg-1 kg kicsontozott bányacomb, 1 petrezselyemgyökér, 1 sárgarépa, 1 vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál sűrített paradicsom, 2-3 dl zamatos vörösbor, friss vagy szárított kakukkfű és rozmaring, só, őrölt fekete bors

a zöldséggratinhoz:

60 dkg burgonya, só, 1 sárgarépa, arasznyi cukkini, 3 dl főzőtejszín, 3 tojás, késhegynyi reszelt szerecsendió

a tepsi kikenéséhez:

vaj, zsemlemorzsa

1. A húst 3 centis kockákra vágjuk. A zöldségeket megtisztítjuk, vékonyan felszeleteljük, és egy tepsibe terítjük. A húst rárakjuk. A zúzott fokhagymát, a sűrített paradicsomot, a fele bort, 1 deci vizet, egy kevés apróra vágott kakukkfűvet és rozmaringot hozzáadunk, megsózzuk, megborsozzuk, és az egészet összeforgatjuk. (80 °C-os sütőben kb. 5 óra alatt a húst vajpuhára pároljuk. Közben többször megkeverjük, ha kell, vízzel vagy borral pótoljuk az elpárolgott levét.

2. A körethez a burgonyát megmossuk, héjában, enyhén sózott vízben majdnem puhára főzzük. leszűrjük, hűlni hagyjuk, majd meghámozzuk, és 2-3 milliméter vastagon fölkarikázzuk. A répát meghámozzuk, és lapjában 2-3 milliméter vastagon felszeleteljük. Ugyanígy szeleteljük föl a cukkinit is.

3. A tejszínt a tojásokkal simára keverjük, kissé megsózzuk, a szerecsendióval fűszerezzük. Egy közepes nagyságú tűzálló tálat kivajazunk, morzsával behintünk. A zöldségeket belerétegezzük úgy, hogy alulra is, fölülre is krumpli kerüljön. Közben soronként meglocsoljuk a tojásos tejszínnel. Előmelegített sütőben, a közepesnél nagyobb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 175 °C) 35-40 perc alatt pirosasra sütjük.

4. Amikor a hús kész, kiemeljük, zöldséges levét szitán átpasszírozzuk vagy merülőmixerrel pürésítjük. A húst a krémesített mártásba visszarakjuk.

5. Tálaláskor a szeletekre vágott csőben sült zöldséget tányérra rakjuk, és a vörösboros bányacombot ráhalmozzuk. Egy kevés olajjal körbelocsolva tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc + sütés

Kemencében konfitált bányacomb zöldséggrateinnel

Egy adag: 879 kcal • fehérje: 51,4 gramm • zsír: 47,5 gramm • szénhidrát: 45,9 gramm • rost: 7,7 gramm • koleszterin: 343 milligramm