

## Bárányermék nyárson sütve, zöldséggel



### Hozzávalók:

50 dkg báránycomb (kifejezetten jó, ha egy kicsit zsírosabb), 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, kb. 1 evőkanál mustár, olaj, 15 dkg húsos császárszalonna, 2 közepes vöröshagyma vagy fél szál póréhagyma, 2 húsos paprika, 3-4 paradicsom, 8 apró csiperkegombafej, 2 gerezd fokhagyma, só

1. A bárányhúst rostjaira merőlegesen 3 centi átmérőjű, kisujnyi vastag érmékre vágjuk. Kissé kiverjük, enyhén megborsozzuk, mustárral leheletvékonyan megkenjük, egy tálba rakjuk, és annyi olajat öntünk rá, amennyi éppen ellepi. Hűtőszekrényben, 3-4 napon át pácoljuk-érleljük.
2. A szalonnát a húshoz hasonló méretű - de nem olyan vastag - szeletekre vágjuk, a megtisztított hagymát cikkekre (a póré karikákra) szeljük. A paprikát kicsumázzuk, a paradicsom szárát kimetsszük, az előbbi nagyobb kockákra, az utóbbit vastagabb karikákra vágjuk. A gombafejeket megtisztítjuk, ha nagyobbak, akkor félbe vagy negyedekbe vágjuk.
3. Az érlelt húst kissé lecsöpögtetjük, présen átnyomott fokhagymával bekenjük, és a szalonnával meg a zöldségekkel váltakozva nyársra húzzuk. Az egészet enyhén megsózzuk, a hús pácolásához használt olajjal kissé meglocsoljuk.
4. Amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslék alatta, a nyársakat rárakjuk, és 10-12 percig sütjük, közben többször megforgatjuk.

### Jó tanács

- Nyárs helyett a hozzávalókat lecsupaszított rozsmaringágakra is feltűzhetjük, hisz ez a fűszer remekül harmonizál a bárány ízével.
- Aki paleo étrendet tart, olívaolajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc + a hús érlelése

Bárányérmék nyárson sütve, zöldséggel

Egy adag: 665 kcal