

Báránycomb roston, olívás zöldbabbal



Hozzávalók:

4, ujjnyi vastag szelet, egyenként kb. 15 dkg-os báránycomb (leginkább fagyasztva, vákuumcsomagolva kapható), fél citrom, 1 ág rozmaring, 3 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 8-9 evőkanál olaj (lehetőleg olíva), 6-8 dkg húsos császárszalonna, 5 dundi újhagyma, 1 csomag (60 dkg) fagyasztott vágott zöldbab (idényben friss), néhány ágacska friss kakukkfű, 1 mokkáskanál majoránna (még zamatosabb, ha friss), 20 szem kimagozott fekete olajbogyó

1. Ha fagyasztott húst szeretünk csak venni, akkor első lépésként szobahőmérsékleten fölengedjük.

A jól megmosott citrom sárga héját vigyázva levágjuk, nehogy fehér bundája rajta maradjon, majd vékony csíkokra metéljük. Egy tálba szórjuk, a citrom levét ráfacsarjuk. A rozmaring leveleit a szárról lecsipkedjük, és apróra vágjuk ahogyan a fokhagymát is, a citromhoz adjuk. Fél kiskanál sóval és fél mokkáskanál őrölt borssal ízesítjük, majd 5-6 evőkanál olajat belecsepegtetünk.

2. A báránycombok szélét két-három helyen bevagdossuk, nehogy a pecsenye sütés közben összeugorjon. Ezután anélkül, hogy kivernénk, alaposan a fűszeres olajba forgatjuk. Sütésig hűtőszekrényben érleljük.

3. A császárszalonnát egycentis kockákra vágjuk, az újhagymát megtisztítjuk és fél centi vastagon fölszeleteljük. Mindkettőt egy lábasba szórjuk, és a maradék 3 evőkanál olajon, közepes lángon 4 percig pirítjuk. A zöldbabot rádobjuk, a fölaprított kakukkfűvel és a majoránnával fűszerezzük, fél kiskanál sóval meg fél mokkáskanál őrölt borssal ízesítjük. 0,5 deci vizet öntünk rá, majd lefödve, kis lángon kb. 10 perc alatt puhára pároljuk. Az olajbogyót alaposan lecsöpögtetjük és a puha babba keverjük. A tűzről lehúzzuk, lefödve melegen tartjuk.

4. Egy nagy serpenyőt tűzre teszünk, 1 perc alatt jól megforrósítjuk. A báránycombot lecsöpögtetjük (levét félretesszük), és a forró serpenyőbe rakjuk. A közepesnél nagyobb lánggal 4 percig sütjük, majd megfordítjuk, és a másik oldalát 3 percig sütjük. Az utolsó másodpercekben citromos páclevét is ráöntjük. Az olívás zöldbab kíséretében tálaljuk.

Jó tanács

Báránycomb roston, olívás zöldbabbal

- Báránycomb helyett báránygerincből is készülhet, ami hasonlóan, ujjnyi vastagra főszeletelve kapható.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 570 kcal

Italajánlat: száraz vörösbor, például Egri bikavér