

Bárányborda rostélyon



Hozzávalók:

8, egyenként kb. 8 dkg-os csontos
báránykaraj, kb. 1 dl olaj, 1 evőkanál
mustár, kb. 1 mokkáskanál őrölt fekete
bors, kb. 1 csapott evőkanálnyi
rozmaringlevél

1. A karajok húsát a csontnál kissé bevágjuk, hogy a szeletek majd biztosan megsüljenek. Az olajat a mustárral és a borssal simára keverjük. A húsokat ezzel a mustáros olajjal megkenve egy tálba rétegezzük úgy, hogy a rozmaringlevélkéket is közé szórjuk.
2. Letakarva 3-4 napon át hűtőszekrényben érleljük. Ha csak 1-2 napig érleljük, akkor a húsokat enyhén sózhatjuk is, de hosszabb érlelés esetén inkább sütés közben sózzuk.
3. Sütéskor, amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslik alatta, a húsokat rárakjuk, és oldalanként kb. 4 percig sütjük. Ha több napon át, só nélkül pácoltuk a húst, akkor ne feledjük el sütés közben enyhén megsózni.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag: 302 kcal