



Hozzávalók

60 dkg kicsontozott, fagyasztott vékonyabb őzkaraj vagy vastagabb szűzpecsenye (belsőszín), 2 evőkanál mustár, 1 púpozott kiskanál őrölt feketebors, 10 dkg parmezánsajt, 1 nagyobb citrom leve, kb. fél kiskanál só, 6 evőkanál olívaolaj

1. A karajt fölengedjük, vékony hártáját lefejtjük, majd a húst megmossuk és szárazra töröljük. Ezután a mustárral meg a fele borssal alaposan bedörzsöljük, folpackba csomagoljuk, és újra lefagyasztjuk, de már nem kőkeményre, csak hogy szeletelni lehessen.
2. A sajtot lereszeljük, sóval késsel még tovább is aprítjuk, hogy olyan legyen, mintha finomra vágtuk volna.
3. A húst tálalás előtt kb. 25 perccel a mélyhűtőből kivesszük, még fagyosan hajszálvékonyan fölszeleteljük (legkönnyebb szeletelőgéppel) és azonnal tátra rakjuk. Citromlevet csöpögtetünk rá, kissé megsózzuk, megborsozzuk, olívaolajjal meglocsoljuk, végül a sajttal megszórjuk.
4. Pirítós kenyeret kínálunk hozzá.

Jó tanács

- A szarvas vastagabb szűzpecsenyéjéből (belsőszíne) illetve vékonyabb karajából ugyanígy készítjük.
- Aki paleo életmódot folytat, paleo kenyérrel tálalja.

6 főre

Elkészítési idő: 25 perc + fagyasztás

Egy adag: 410 kcal