



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 15 dkg-os kicsontozott sertésárja, kb. fél evőkanálnyi só, 1,5 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál mustár, 2 csapott kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 2 vöröshagyma (fehérhagyma is lehet), 4 közepes paradicsom, 2 húsos zöldpaprika (tévépaprika), 4 dl tejföl, 1 csapott kiskanál jóféle pirospaprika

1. A tarját egyenként nem túl vékonyra kiverjük, széléit és inas részeit éles késsel bevágjuk, különben a pecsenye sütés közben összeugrik. Ha csontos szeleteink lennének, akkor a csontok mentén kissé bevágjuk a húst, hogy a pecsenye biztosan átsüljön.
2. Ezután a húst mindkét oldalán megsózzuk, 1 mokkás-kanál borssal behintjük. 4 nagy - kb. A/4-es méretű - alufólia lapot egymás mellé terítünk, az olajjal megkenjük, a tarjaszeleteket ráfektetjük. A mustárt a paprikakrémmel összekeverjük, a hússal kenjük.
3. A hagymát megtisztítjuk, a paradicsomok szárát kimetesszük, a paprikákat kicsumázzuk. A hagymát nagyon vékonyan felszeleteljük, gyűrűire szedjük; a paprikát meg a paradicsomot valamivel vastagabb karikákra vágjuk, és ebben a sorrendben a hússal rakosgatjuk.
4. A tejfölt a pirospaprikával meg a maradék borssal fűszerezzük, a rakottas tetejére locsoljuk. A fóliát ráhajtjuk, és széléit körben szorosan föltekerjük, hogy ne folyjon ki a hús illetve a sok zöldség leve.
5. Amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslék alatta, a fóliás csomagocskákat rárakjuk úgy, hogy húsos oldaluk kerüljön alulra. Miután ennek a fogásnak az átlagnál több sütés kell, ezért a sütést olyan magasan kezdjük, amennyire csak fel tudjuk tenni a rostélyt, és tényleg csak parázsló tűz legyen alatta.
6. Nagyjából 10 percig sütjük, majd megfordítjuk és újabb kb. 10 percig sütjük a másik oldalát is. Ekkor a rostélyt kicsit lejjebb engedve a pecsenyét visszafordítjuk, 5 percig, majd egy újabb fordítás után még 5 percig sütjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 590 kcal