



Hozzávalók:

8 szelet, egyenként kb. 10 dkg-os sertésárja, só, őrölt fekete bors
a kenéshez: 1 dl olaj, 0,5 dl zamatos vörösbor, 1 mokkáskanál őrölt rozmaring, 1 csapott kiskanál grillfűszerkeverék, 1 csapott kiskanál majoránna, 1 kiskanál mustár, 3 gerezd zúzott fokhagyma, fél kiskanál só

1. A grillezést megelőző este a hússzeletek kissé kiverjük, széleiket, inas részeit bevágjuk. Enyhén megsóva, megborsozva tányérra rakjuk, letakarjuk és betesszük a hűtőszekrénybe. A kenéshez valót addig keverjük, míg egynemű lesz (nem válik külön az olaj) és letakarva szintén hűtőszekrénybe tesszük.
2. Másnap, amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslék alatta, a hússzeleteket a fűszeres olajjal megkenjük, a rostélyra rakjuk. Nagyjából 4 percig sütjük - akkor jó, ha a teteje is fehéredni kezd - majd lapátkanállal megfordítjuk, és másik oldalát is kb. 4 percig sütjük. Közben ahányszor csak lehet, a fűszeres olajjal lekenjük, de vigyázzunk, nehogy a lecsöpögő olajtól a parázs belobbanjon.
3. Savanyúsággal és puha kenyérral tálaljuk.

Jó tanács

- Ha a tarjaszelet csontos, akkor a csont mentén kissé bevágjuk a húst, hogy biztosan átsüljön itt is.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc + érlelés

Egy adag (köret nélkül): 590 kcal