

Bélszín olaszos fűszeres vajjal, angolos parajjal



Hozzávalók:

1-1,2 kg bélszín, 2 evőkanál mustár, kb. fél kiskanál frissen őrölt fekete bors, olaj a pácoláshoz, só, 8 vékony szelet húsos szalonna (sliced bacon)

a fűszervajhoz:

10 dkg vaj, 1-2 dkg frissen reszelt parmezán sajt, 1 csapott mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál mustár, 1 kiskanálnyi apróra vágott metélőhagyma, 1-2 zöld és fekete olajbogyó, kis darabka piros húsú

kaliforniai vagy kápia paprika
a körethez:

80 dkg friss paraj, 5 dkg vaj, 2 gerezd fokhagyma, só, őrölt fekete bors

1. A bélszín- amit általában egészben lehet kapni - előkészítése felhasználásától függetlenül pácolást igényel. Ehhez a hús tetején húzódo vékony fehér hártyát késsel lefejtjük. Miután ehhez az ételhez a vesepecsenye vastag törzse kell, vágjunk le egyben 80 dekányit. A leeső vékony, illetve a másik oldalán lévő vastag, úgynevezett fejrészt más ételhez, például tokányhoz, tatárbifsztekhez, carpaccióhoz használhatjuk el, de addig ezeket a húsrészeket le is fagyaszthatjuk.
2. A pecsenyét mustár és őrölt fekete bors keverékével bedörzsöljük, majd egy akkora tálba tesszük, amekkorába pont belefér. Annyi olajat öntünk rá, amennyi ellepi. (Ha túl nagy tálba tesszük, sokkal több olaj kell rá.) Hűtőszekrényben így érleljük 3-5 napon át, közben párszor megforgatjuk.
3. Sütés előtt pár nappal elkészíthetjük a fűszervaját is. Ehhez a puha (szobahőmérsékletű) vaját habosra keverjük. A frissen reszelt parmezánnal, a sóval, a borssal, a mustárral ízesítjük. A metélőhagymát, a kétféle olajbogyót és a piros húsú paprikát nagyon apróra vágjuk, hozzáadjuk. Egy kiterített alufólia lapra kanalazzuk, és henger alakúra formázva összegöngyöljük. Tálalásig mélyhűtőbe rakjuk, hogy megdermedjen.
4. Sütéskor begyűjtjük a faszenet és azalatt a fél óra alatt, míg csak közepesen erős parázs lesz belőle, a köretnek szánt spenót szárát lecsipkedjük, a leveleket megmossuk, leszárogtatjuk.
5. Az érlelt bélszínt lecsöpögtetjük, de pácoláshoz használt olaját is félretesszük, mert ez sütéskor a húsk kenetetéséhez tökéletes lesz. 8, egyenként kb. kétujjnyi vastag szeletre vágjuk és tenyérrel egy kicsit ellapítjuk. 1-1 szelet szalonnát tekerünk az oldalukra, amit

fogvájóval rögzítünk.

6. Amikor a rostély kellően forró és a faszén gyengén parázslik alatta, először egy nagy serpenyőt vagy lábast teszünk rá. A körethez való vajat fölolvastjuk benne, majd a zúzott fokhagymát megfuttatjuk rajta. Fél perc elteltével hozzákeverjük a parajt, kissé megsózzuk, megborsozzuk és 3-4 percig kevergetve pároljuk, ezalatt a spenót összeesik. A tűzről levesszük, tálaláskor már csak melegíteni kell.

7. Következnek a húsok, amiket azzal az olajjal kenünk meg, amiben pácoltuk, és így fektetjük a rostélyra. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk, kb. 4 percig sütjük, majd a szeleteket megfordítjuk, újabb kb. 4 percig sütjük, ezt az oldalukat is sózzuk, borsozzuk. Tányérra rakjuk. A spenótot visszatesszük a rostélyra, megforrosítjuk. Ez a körete a bélszínnek, mely akkor jó, ha szép félangolosra sült, azaz a közepe rózsaszínű, de nem véres.

8. A fűszervajat kicsomagolva 8 karikára vágjuk és minden hússzeletre rakunk belőle egyet.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + a hús érlelése

Egy adag: 760 kcal • fehérje: 57,2 gramm • zsír: 57,1 gramm • szénhidrát: 8,6 gramm • rost: 4,1 gramm • koleszterin: 279 milligramm