



Hozzávalók:

egy szép fiatal kb. 1 kg-os báránycomb, kb. 1 púpozott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, 1 ág friss rozmaring, 5 evőkanál olaj (lehet olíva is), 3 sárgarépa, 2 vöröshagyma, 1 babérlevél, 1 kiskanál finomliszt, 1 csapott kiskanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1 kiskanál sötét szójaszós

1. A combot esetleges hárttyáitól megtisztítjuk, bár ez fiatal állatnál nemigen van, majd a húst a lábszár végződésénél körbevágjuk, hogy szépen lesülhessen a csonttól. A húst a sóval és a borssal bedörzsöljük.
2. A fokhagymát megtisztítjuk, félbevágjuk, majd miután zöld csírájukat kimetszettük, durvára vágjuk. A rozmaring száráról kb. 1 kiskanálnyi levelet leszedünk, durvára vágjuk, a fokhagymával együtt az olajba keverjük.
3. A répát és a hagymát megtisztítjuk, vékonyan fölkarikázzuk, egy tepsibe rakjuk a babérlevéllel együtt. erre fektetjük rá a báránycombot, amit a fűszeres olajjal alaposan megkenünk. A körülötte lévő zöldségre egy kispoháryi vizet öntünk, és a félig megkopaszított rozmaringágat is rátesszük.
4. Ezután a bárányt előmelegített sütőbe toljuk, és közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 1 órában át sütjük. Közben a pecsenyét fűszeres olajával többször megkenjük, párszor megfordítjuk. Ha az alatta lévő zöldségekről elpárologna a folyadék, egy kevés vízzel pótoljuk, de a végére hagyjuk zsírjára sülni. Akkor jó a báránycomb, ha ujjnyomásra se nem puha, se nem kemény, hanem rugalmas.
5. Amikor a comb kész, a tepsiből átemeljük egy vágódeszkára. Visszamaradó zöldséges zsírt a tűzre tesszük. A liszttel meghintjük, fél percig pirítjuk, majd hozzáadjuk a sűrített paradicsomot is. Újabb fél percig pirítjuk, majd kb. 3 deci vizet öntünk rá. Kevergetve fölforraljuk. Megkóstoljuk, ha kell utána sózzuk, borsozzuk, a szójaszósszal ízesítjük, végül átszűrjük.

6. A báránycomb nagyjából a csontjával párhuzamosan kezdjük szeletelni, tányérra rakjuk, és ízes peccsenyelevével körbelocsoljuk. A húsnak közepén enyhén rózsaszínűnek, azaz félangolosnak kell lennie, de vér nem csuroghat belőle szeleteléskor. Burgonyafánk illik köretnek hozzá, ennek receptjét lásd a köret, főzelék kategóriánál.

Jó tanács

- Általánosságban elmondható, hogy ahány kilós a comb, annyi órán át kell sütni közepes hőmérsékleten. Így ha 1,5 kilós, akkor 1,5 órán át, ha 2 kilós, akkor 2 órán át.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 335 kcal