

Citromos, tejszínes báránybecsinált - készítette Nemeskövi Dénes
mesterszakács



Hozzávalók:

70-80 dkg kicsontozott báránylapocka vagy szegy (bárányeleje), só, őrölt fehér bors, 2 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 1 kisebb vörshagyma, 6 dkg vaj, 2 evőkanál (4-5 dkg) finomliszt, 1 kisebb citrom, 1 csokor petrezselyem, 1 tojássárgája, 2 dl főzőtejszín

1. A bárányhúst 2 centis kockákra vágjuk. Annyi hideg vízben, amennyi éppen ellepi, feltesszük főni. Amikor a víz fölforrt, leszűrjük, a húst hideg vízben leöblítjük, majd ismét föltesszük főni annyi vízben, amennyi kb. ujjnyira ellepi. Amikor fölforrt kis lánggra állítjuk, keletkező szürkés habját leszedjük.
2. Megsózzuk, megborsozzuk, a négybe vágott vegyes zöldséget és az egészben hagyott hagymát belerakjuk. Kis rést hagyva leföldjük, és a húst bő 1 óra alatt vajpuhára főzzük.
3. Amíg a bárány puhul, világos vajas rántást készítünk. Ehhez a vajat egy kisebb lábasban fölolvastjuk, majd a lisztet kevergetve kb. 1 perc alatt megfuttatjuk rajta, de vigyázzunk, megpirulnia nem szabad! Hűlni hagyjuk. Amikor a bárány megpuhult, a zöldségeket és a hagymát kiemeljük belőle. Levéből egy merőkanálnyit a rántáshoz adunk, simára keverjük, így öntjük vissza a húshoz, és többször megkeverve néhány percig forraljuk. Ezalatt a leve mártásszerűen besűrűsödik. A jól megmosott citrom sárga héját belereszeljük, levét belefacsarjuk, a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezzük. Megkóstoljuk, ha kell, utána sózzuk, borsozzuk.
4. A tojássárgáját a tejszínnel elhabarjuk. Egy keveset a bárány sűrű levéből hozzámerünk, simára keverjük, majd így öntjük a húshoz. Éppen csak elkeverjük, a tűzről lehúzzuk, de vigyázzunk, fölforrnia már nem szabad, mert akkor kicsapódhat benne a tojás. Zöldséges

Citromos, tejszínes báránybecsinált - készítette Nemeskövi Dénes
mesterszakács

rizzzel tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): 689 kcal