

Szaftos sült bányász zöldfűszeres-fokhagymás töltelékkel

Hozzávalók:

1,8 kg csontos bányász lábszár

A töltelékhez:

3 fej mogyoróhagyma – megtisztítva, finomra szeletelve

30 g friss zsemlemorzsa

20 g pirított fenyőmag

2 ág rozmaring levelei – felaprítva

4 ág kakukkfű levelei

2 evőkanál extra szűz olívaolaj

A bedörzsöléshez:

2 ág rozmaring levelei

4 ág kakukkfű levelei

3 gerezd fokhagyma – felaprítva

1 citrom tisztított héja 3 cm-es csíkokra vágva

2 evőkanál extra szűz olívaolaj

A szaftoz:

1 evőkanál ribizlizselé (dzsem)

125 ml vörösbor

300 ml bányász-csontleves

1 teáskanál kukoricaliszt – 2 teáskanál hidegvízzel kikeverve

A sütőt 190 fokra előmelegítjük.

A zsíros végénél kezdve, egy „zsebet” készítünk a bányászhúsba a húst a csonttól levágva.

A töltelékhez valókat összekeverjük, ízesítjük, a zsebbe töltjük, majd a bányász sütdénybe helyezzük.

A páchoz a fűszereket és a fokhagymát mozsárban összedolgozzuk, hozzáadjuk a többi hozzávalót, majd bedörzsöljük a páccal a bányászt.

Alufóliával letakarjuk a bányászt és 1 óra 30 percen keresztül sütjük a sütőben. Utána levesszük a fóliát róla és további 30 percig sütjük.

Kivesszük a sütőből és megint betakarjuk fóliával és 20 percig pihentetjük.

A zsírt lefölozzük és a húsvet egy serpenyőbe öntjük. Közepes lángon melegítve belekeverjük a ribizlizselét. Hozzáadjuk a bort, a csontlevet és a lisztet. Felforraljuk, majd 5-10 percig sűrűsödésig pároljuk. Amikor kész, ízesítjük és a tálaljuk.



Forrás: Ideal Home 2012 March