



## Flag-gasztró magazin: Egyben sült, omlós karaj

2010 december 07. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

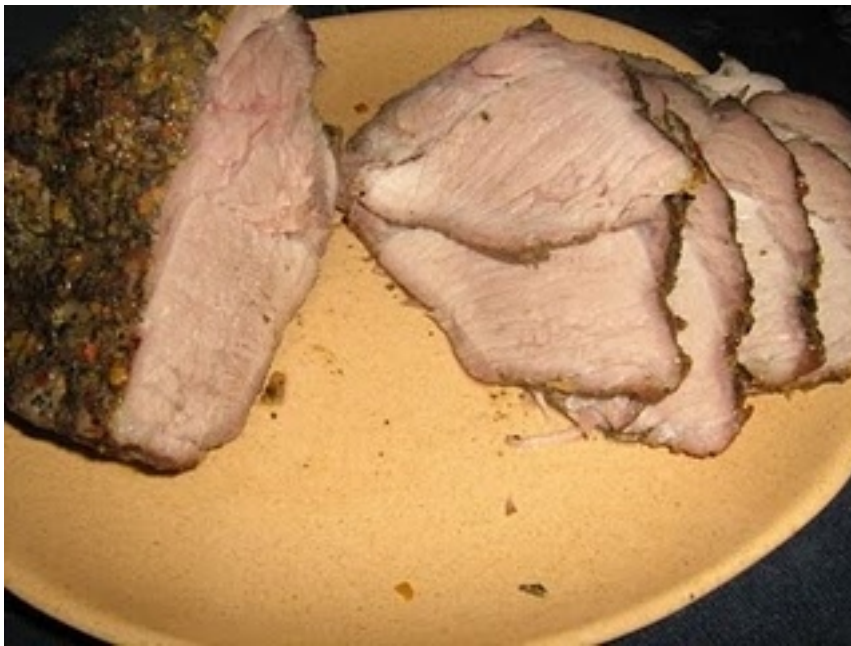
Még nincs értékelve

Mérték

Vasárnapi ebédre. Puha, omlós egyben sült tarja. Hús maradt a malackodásból, így csak az eljárást kellett kidolgozni. Sokat gondolkozom arról, hogy miért a karajt és a combot favorizálják az emberek, amikor még annyi ízletes, de valamiért elértéktelenedett hús van még azon az állaton.

Mert az, hogy a század elején, Magyarországon a marhahús fogyasztása sokkal nagyobb volt, mint ma, most meg az értékes húsok eltűntek a pultokról, az egy dolog. Pedig egy ízletes, egyben sült marha pecsenye azért egy sertés karajt le tud elzenni szépen. Szerettem volna fűszerkeverékben sütni, viszont félttem attól, hogy szénné ég rajta. A megoldást a sütőzacskó jelentette. Egy m?anyag tálcára elterítettem a pácoláshoz szükséges dolgokat.

- [provanszi fűszerkeverék](#)
- bors, fokhagyma granulátum
- [citromos só](#)
- és egy kis szárított, reszelt citromhéj



Ebben a keverékben alaposan megforgattam és bedörzsöltem a hús minden részét. Így pihentettem a húst 40-50 percet. Óvatosan becsúszttam a sütőzacskóba, ami lehullott fűszer azt is rászórtam, meg pár darab narancs és citrom héját is. Öntöttem rá pár teáskanálnyi olajat, lezártam a zacskót, és egy húst?vel megböktem 6 helyen a tasakot. Egy kisebb tepsibe raktam, öntöttem alá pár korty sört, és előmelegített sütőben, 170 C-on, pároltam 45-50 percet. Kibontottam a zacskóból, megszórtam a húst?vel, hogy mennyire puhult meg. Visszaraktam a sütőbe, és csak annyit sütöttem, hogy a külseje megpiruljon. A megsült húst kivettem, és pihentettem egy negyed óráckát, és csak utána szeleteltem fel.

Szerző: 5PL

*További receptek, információk itt találhatóak:*

<http://maxkonyhaja.blogspot.com/>

<http://thechefviki.blogspot.com/>

<http://garffyka.blogspot.com/>

DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

**Ajánló**

---