



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés:



Elkészítés:



Rákóczi Feri

KARÁCSONYI BORJÚCOMB MÉZES BIRSSEL, ÉDESBURGONYÁVAL

Amennyiben szeretnéd megúszni egy egyszerű, de fenomenális kajával a szentestét, hogy ne hullafáradtan ess a fa alá, akkor itt a tuti befutó. Tudom, a legtöbb családnak megvan a szent, megmásíthatatlan karácsonyi menüje, de hátha ez az év hoz valami új dolgot a megszokott ünnepi vacsorák sorába. A borjúhússal két paradés dolog történhet. Az egyik a borjúpaprikás, a másik ez a recept. Ami viszont veled történik, ha borjút eszel: A, D, B1, B2 és B6 vitamint juttatsz a szervezetedbe, és kevesebb zsírt, mint a marhahússal.

HOZZÁVALÓK

1 kg kicsontozott
borjúcomb
1 zacskó 1 zacskó
egész tarkabors

3 ek mustár
3 db édesburgonya
2 db birs
3 ek méz
3 fej közepes

vöröshagyma pucolva,
félbevágva
1 fej fokhagyma
félbevágva
4 dl alaplé vagy

fehérbor
3 ág friss rozsmaring
olívaolaj
só

ALLERGÉNEK

- 1 Sütés előtt legalább egy órával vedd ki a húst a hűtőből.
- 2 Egy forró serpenyőben kevés olajon süsd körbe, legyen mindenütt szép aranybarna. Közben sózd meg alaposan.
- 3 Ha kezelhetőre hűlt, kend meg vékonyan mustárral.
- 4 A zacskó borsot törd össze egy mozsárban, és egyenletesen borítsd be vele a mustáros combot.
- 5 Mosd meg az édesburgonyát és a birset, tedd a hagymákkal együtt egy magasabb falú tepsibe. Önts alá egy kevés olajat, majd rá az alaplevet vagy a bort.
- 6 Helyezd középre a combot, tedd mellé a rozsmaringot, és mehet az egész a 160 fokra előmelegített sütőbe. Egy ekkora darab hús 1,5 óra alatt átsül, ha van húshőmérőd, akkor 60 fokos maghőmérsékletig süsd. Ne használj légkeverést, mert az kiszárítja a húst, ehhez az alul-felül sütés az ideális. Időnként ellenőrizheted az édesburgonyát és a birset is, de ennyi idő alatt még nem szabadna szétesniük.

- 7 Ha kész, a gyümölcsöt vágd ketté, egy serpenyőben olvassz mézet, és forgasd bele.
- 8 A hús alatt összegyűlt levet szűrd le, ezután egy kis lábasban kezd el lassan forralni. Így besűrűsödik, és meg tudod vele locsolni a felszeletelt combot.
- 9 Tálald egy óriási tálon az egész fogást, fenomenálisan néznek ki a színek együtt, az illat pedig mindenkit elvarázsol majd.
- 10 Tipp: Érdeemes nagyobb adagot sütni, így következő nap a vékonyra szeletelt húsból szendvicset vagy salátát készíthetsz.
- 11 Tipp: Sem az édesburgonyát, sem a birset nem szükséges meghámoznod, ezzel is időt takaríthatsz meg.
- 12 Tipp: A megsült hagymákat egy forró serpenyőben zsiradék nélkül süsd át, így karamellizálódnak és még intenzívebb ízük lesz.
- 13 Tipp: Akik tejmentes diétán vannak, nekik sem kell lemondaniuk erről a teljesen retro, de fenséges desszertől. Nyugodtan cseréljétek a normál tejet a kedvenc növényi tejetekre.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

