Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **30 perc**

Elkészítés: **40 perc**

Rákóczi Feri

ZSÁLYÁS TARJA, GRILLEZETT PAPRIKASALÁTA

Mielőtt bárki farkast kiabálna, hogy ennyi idő alatt nem sül át a hús, próbálja ki a receptet! A magyar konyha szomorú sajátossága, hogy szeretünk mindent túlsütni. Míg a franciák krémesre sütötten eszik a libamájat, addig mi rengeteg zsírban kisütjük (és milyen finom lilahagymával, pirítóson) a steak-et nem esszük véresen és még sorolhatnám. De higyjétek el, hogy így sokkal puhább lesz a hús, és megtapasztalhatod az igazi ízét is!A paprikához még egy ötlet: ha túl drága, vagy beszerezhetetlen a fenyőmag, akkor használj nyugodtan diót! Szuper íze lesz a pirítástól, ráadásul szezonja is van.

ZSÁLYÁS TARJA HOZZÁVALÓI

Fejenként 1 szelet tarja csonttal együtt
5 gerezd fokhagyma
8 levél friss zsálya
3 evőkanál olaj
Só, bors
2 evőkanál vaj

GRILLEZETT PAPRIKASALÁTA HOZZÁVALÓI

6 darab kápia paprika
50 gerezd fenyőmag
1 csokor petrezselyem
1 kevés olívaolaj
1 korty balzsamecet
1 csipet nagy szermű só

ALLERGÉNEK

1. Zsályás tarja elkészítése:
2. Alaposan sózd és borsozd a szeletek mindkét oldalát.
3. A felforrósított serpenyőben olvaszd fel az olajon a vajat, süsd meg a hús egyik oldalát, közben dobd mellé a fokhagymákat.
4. Kb 5 perc után fordítsd meg a tarját, tedd hozzá a zsályaleveleket és süsd újabb 5 percig. Ha nagy hőmérsékleten csinálod, akkor kívül megég a hús, de belül nem sül át.
5. A zsálya finom ropogósra kell süljön, de ne égjen le. Ha nagyon barnul, akkor vedd ki.
6. Amikor kész vagy, fedd le a serpenyőt egy alufóliával és pihentesd 10 percig.
7. Grillezett paprikasaláta elkészítése:
8. Melegítsd elő a sütőt 200 fokra és egy sütőpapíron süsd meg a paprikákat. Legyenek nyugodtan egészen feketék.

9 Ha kész, akkor tedd egy hőálló tálba őket és fedd le folpackkal 15 percre. Ez után könnyedén le tudod húzni a héját.

10 Ha akarod, akkor vedd ki a csutkáját és a magokat is. Közben egy serpenyőben pirítsd le a fenyőmagot, aprítsd fel a petrezselymet.

11 A megsült paprikákat rendezd el egy tálba, locsold meg bőven olívaolajjal, mehet egy kevés balzsamecet is.

12 Jöhet rá a nagy szemű só, a fenyőmag és a petrezselyem is.

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