



ZSÁLYÁS TARJA, GRILLEZETT PAPRIKASALÁTA

Mielőtt bárki farkast kiabálna, hogy ennyi idő alatt nem sült át a hús, próbálja ki a receptet! A magyar konyha szomorú sajátossága, hogy szeretünk mindent túlsütöni. Míg a franciák krémesre süttöten eszik a libamáját, addig mi rengeteg zsírban kisütjük (és milyen finom lilahagymával, pirítóson) a steak-et nem esszük véresen és még sorolhatnám. De higgyétek el, hogy így sokkal puhább lesz a hús, és megtapasztalhatod az igazi ízt 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 zsályá
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 szemű
só

ALLERGÉNEK

- 1 Zsályás tarja elkészítése:
- 2 Alaposan sózd és borsozd a szeletek mindkét oldalát.
- 3 A felforrósított serpenyőben olvaszd fel az olajon a vaját, 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 csinálsz, akkor kívül megég a hús, de belül nem sült át.
- 5 A zsályá 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 akarsz, 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!**

