

a  
minőség  
íze



**Bárányborda paradicsomos-füstölt paprikás  
szósszal**

# Bárányborda paradicsomos-füstölt paprikás szósszal

A bárányborda és a báránysteak egyaránt ízletes a szósszal.

4 személyre

20 perc

## Hozzávalók

4 bárányborda jól megtisztítva

Kevés olívaolaj

2 evőkanál apróra vágott friss oregánólevél vagy lapos levelű petrezselyem

Kevés só és frissen őrölt fekete bors

Paradicsomos-füstölt paprikás szósz

2 evőkanál olívaolaj

1 nagy fej hagyma apróra vágva

3 gerezd fokhagyma zúzva

2 teáskanál füstölt fűszerpaprika

400 g darabolt paradicsom, konzerv

1 evőkanál apróra vágott friss oregánólevél vagy lapos levelű petrezselyem

1 evőkanál paradicsompüré

1 teáskanál cukor

## Elkészítés

Keverjük össze az olívaolajat az oregánólevéllel, sóval és borssal. Kenjük meg a keverékkel a bárányborda mindkét oldalát. Hagyjuk pácolódni, amíg elkészítjük a szószot.

A szószhoz hevítsük fel az olajat egy közepes méretű serpenyőben. Adjuk hozzá a hagymát, majd pároljuk puhára mérsékelt hőmérsékleten körülbelül 5 perc alatt.

Ezután adjuk hozzá a fokhagymát, a fűszerpaprikát, a darabolt paradicsomot, a fűszereket, a paradicsompürét, a cukrot és kevés sót és borsot. Forraljuk fel, majd vegyük lejjebb a hőmérsékletet és főzzük lassú tűzön 10 percig, hogy a szósz besűrűsödjön. Kóstoljuk meg és fűszerezzük, ha szükséges.

A bárányborda sütéséhez melegítsük elő a rostélyt, grillsütőt vagy serpenyőt és süssük a húst mindkét oldalán 3-4 percig, amíg ízlésünknek megfelelően át nem sül. Tálalás előtt néhány percig pihentessük.

Tálalási javaslat

A paradicsomos-füstölt paprikás szósszal, párolt brokkolival és burgonyapürével vagy hirtelen sült burgonyával tálaljuk.



a  
minőség  
íze



## Rozmaringos sült bányacomb



## Rozmaringos sült bányacomb

Tepsiben sült burgonyával és lila hagymával tálalva nagyszerű étel családi étkezések vagy baráti összejövetelek alkalmával.

10 személyre

1 óra 30 perc

### Hozzávalók

1 bányacomb, 2½ kg, jól megtisztítva

2 ág rozmaring

1 evőkanál olívaolaj

Só és frissen őrölt fekete bors

1 fej hagyma durvára vágva

125 ml víz

### Elkészítés

Melegítsük elő a sütőt 220 °C-ra (gázsütő 7-es fokozat).

Helyezzük a bányacombot sütőedénybe. Egy kés hegyével fúrjunk mély lyukakat végig a hús felfelé néző oldalába. Tépkedjük apró szálakra a rozmaringot és szúrjuk a lyukakba.

Locsoljuk meg kevés olívaolajjal a húst, majd fűszerezzük sóval és borssal. Tegyük a sütőedénybe az aprított hagymát és öntsük hozzá a vizet.

Helyezzük a sütőedényt a sütőbe és süssük a húst 20 percig, majd csökkentjük a hőmérsékletet 180 °C-ra (gázsütő 4-es fokozat), és folytassuk a sütést további 50 percig. Ekkor a bányacomb közepesen sült. Figyeljük a víz mennyiségét és pótoljuk, amennyiben szükséges.

Közben vágjuk ketté középen a fokhagymafejeket és helyezzük egy másik sütőedénybe. Hámozzuk meg, majd vágjuk negyedekre a burgonyát, a répát és a lila hagymát és adjuk hozzá a fokhagymához. Adjunk hozzá egy kevés olívaolajat, babérlevelet és fűszereket. Az utolsó 50 percben süssük a bányacomb mellett.

Ha a bányacomb megsült, vegyük ki a sütőből. Tekerjük lazán fóliába és szeletelés előtt pihentessük 15 percig.

Vegyük ki a hagymát a sütőedényből. Ezután adjunk egy kis bort a szafthoz. Forraljuk fel, majd redukáljuk vissza, amíg szirupszerű állagot nem kapunk. Ehhez 2-3 perc szükséges.

Fűszerezzük, majd tálaljuk a felszeletelt bányacombbal és a sült zöldségekkel.

a  
minőség  
íze



**Bárányborda petrezselymes bundában**

# Bárányborda petrezselymes

## bundában

A bárányborda a sült nagyszerű alternatívája, ráadásul gyorsabban elkészül!

4 személyre

45 perc

### Hozzávalók

2 db bárányborda 6-6 bordacsonttal (2 x 400 g)

Só és bors

2 teáskanál olívaolaj

4 evőkanál friss zsemlemorzsa

2 gerezd fokhagyma zúzva

Kisebb csokor lapos levelű petrezselyem apróra vágva

3 evőkanál dijoni mustár

½ teáskanál provence-i fűszerkeverék

### Elkészítés

Legalább fél órával korábban vegyük ki a bárányhúst a hűtőből és fűszerezzük.

Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra (gázsütő 6-os fokozat).

Hevítsük fel az olajat egy nagy tapadásmentes serpenyőben. Tegyük bele a húst a zsíros oldalával lefelé, majd pirítsuk gyorsan mindkét oldalát enyhén barnára. Hagyjuk állni, amíg kezelhető hőmérsékletűre nem hűl.

Közben keverjük össze a zsemlemorzsát a fokhagymával és a petrezselyemmel. Keverjük a mustárba a provence-i fűszerkeveréket.

Kenjük be a báránybordát a mustáros keverékkel, majd nyomkodjuk rá erősen a zsemlemorzsát úgy, hogy teljesen befedje.

Süssük 30 percig. Ekkor a bárány közepesen sült.

Vegyük ki a sütőből. Takarjuk le alufóliával és pihentessük 5 percig. Vágjuk el a csontok mentén és tálaljuk hirtelen sült spenóttal és burgonyagrattinnal.

A SÉF TIPPJE: A petrezselymet (részben vagy teljesen) helyettesíthetjük tetszés szerint más friss fűszerekkel is, például tárkonyal, bazsalikkal, metélőhagymával vagy zsályával.