

# Egyben sült fogás

## Két napig készült az ebéd a sertéshúsból

• Több kilogrammos sertéshúsokat helyezt az asztalra legutóbbi találkozásunkkor Karácsony József, a Főnix Konyha séfje, aki egy igazán finom sült elkészítésének bemutatására készült. Kétnapos munkáról van szó, melynek során először előpirítani, majd kemencében sütni is kellett az alapanyagokat. Az erőfeszítésekért a munka eredménye kárpótolt.

FÜLÖP-SZÉKELY BOTOND



Külön is tálalhatjuk a zöldségekből készült szaftot

FOTÓK: BELICZAY LÁSZLÓ

„Nem mindig kell felszeletelni a több kilogrammos húsdarabokat az elkészítésük előtt, hiszen azok egyben sütvé is igazán ínycsiklandók lehetnek. Meg fognak lepődni, mennyire más ízeket eredményez az általam bemutatott módszer” – fogalmazott Karácsony József, a Főnix Konyha szakácsa, aki az alábbi receptet elsősorban azoknak javasolja, akik több vendéget várnak.

### Mindenképp kérésítsünk

Két-három kilogrammos, combból származó, csont nélküli sertéshúsokat vásárolt hentesétől a séf, majd azokat feldolgozásuk előtt hideg vízzel jól átmosta. „A frissen vágott disznó húsát nem kell feltétlenül lemosni, hiszen veszíthet minőségéből. Azonban, ha üzletben vá-

sárolunk, ezt mindenképp tegyük meg, hiszen nem tudhatjuk, mikor volt levágva az állat, ráadásul így az esetleges szennyeződések is megszabadulhatunk” – magyarázta. Ha esetleg olyan húst vásárolnánk, amelyen még rajta van a bőr és a szalonna, azokat mindenképp távolítsuk el az étel elkészítése előtt.

A masszív húsokat jó vastagon bekente a szakember paprikából, sóból, borsból, fokhagymaporból és őrölt köményből álló fűszerkeverékkel. Ezután egy méretes serpenyőt hozott elő a raktárból, amelynek belső részét jól kikente étolajjal – utóbbiból az edény aljára is csorgatott egy keveset. Ebbe helyezte bele a húsokat, miután a

hevítéstől füstölni kezdett az olaj. A cél az volt, hogy néhány milliméter vastagságú kérget pirítsunk mindkét oldalukra, ami meggátolja, hogy a későbbiekben kifolyjon belőlük a szaft a kemencében történő sütés során. Egyébként egyben hagyott paprikát, paradicsomot, lila hagymát és hámozatlan fokhagymát is helyezt a jókora serpenyőbe. Ízesítésként pedig még babérlevelet is használt. Amint kellő mértékű kéreg alakult ki a húson, felkarikázott petrezselyemgyökeret és sárgarépat is szórt rájuk. Némi pirítást követően vizet és fehérbort is adagolt a serpenyőbe, majd kisvártatva elzárta a gáztűzhelyet.

### Kétszer sütvé

A kérésítés után egy tepsibe helyezte a húsokat a séf, majd leöntötte a serpenyőben megmaradt szafttal, illetve némi bort és vizet is adagolt még. Az edényt lefödve helyezte a 180 Celsius-fokosra hevített kemencébe, ahol három órán át pirultak a hozzávalók. „Három óránál többet ne hagyjuk sülni, különben felvágásakor szét fog esni a hús, nem lesznek esztétikusak a szeletek” – tanácsolta Karácsony József. Amint kikapcsoltuk a sütőt, vegyük ki a szaftból a húsokat, és hagyjuk kihűlni. A mártásban maradt hozzávalók közül távolítsuk el a babérlevelet és a fokhagymák héját, majd a zöldségeket turmixoljuk össze némi sóval és borsal, továbbá citromlével ízesítve. Ha van rá lehetőségünk, némi sertécsontra főzött alaplével is felhígíthatjuk. Ezt, ha összefőzzük,

egy kiváló mártást kapunk, amelyet ráönthetünk az időközben kihűlt és felszeletelt húsról.

A munkafolyamat következő része másnap kezdődik, amikor háromnegyed órára vissza kell helyezni az ételt a 160–180 Celsius-fokosra hevített sütőbe, hogy teljesen elkészüljön. „Hiába próbáljuk serpenyő-

ben pirítani az ételt, hiszen a szaft rögtön oda fog égni. Én egyébként ez esetben külön tálaltam a szaftot, de a másnapi sütés nem maradt el” – így a szakember. A tálalás előtt lecsós rizst vagy egyszerű natúr krumplit is készíthetünk az étel mellé köretnek. Savanyúságra nincs is feltétlenül szükség.



Kétszer kell sütőbe tenni a húst, mielőtt tálalnánk



Lényeges, hogy zöldségekkel együtt előpirítsuk a masszív húsokat



HIRDETÉS

### A csomagolás öröme.

Elérhetőség: 0744-636707.

Bemutató üzlet – Székelyudvarhely, Vásártér u. 6. szám.

(Orion üzletház földszintje)

Munkapont – Fások u. 14/24



Plasti Sistem  
www.plastisistem.com