



"F?zz az egészségedért" 30. recept: Provanszi nyúlpecsenye

2009 szeptember 25. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Talán a legkedvesebb nyúlpecsenyém, sok emlék f?z hozzá. Elkészíthet? csirkéb?l is, de ha így tálaljuk, biztosak lehetünk a sikerben.

Provanszi nyúlpecsenye, vele sült zöldségágyon, tejszínes mártással

Hozzávalók:

1/2 házi nyúl, tisztítva, zsigereivel, 3-4 ek zsiradék (sertészsírral a legfinomabb, mert utána isteni pecsenyezsír marad), só, bors, provanszi f?szerkeverék, 20 dkg füstölt szalonna, 1kg zöldségkeverék (mirelit vagy friss tisztított, kockázott zöldség), étkezési keményít?, 1dl f?z? tejszín a mártáshoz.

*Elkészítés:*

A húst megt?zdeljük szalonna szeletkével, sózzuk, borsozzuk, és a f?szerkeverékkel meghintjük. Fém serpeny?ben a zsiradékot felhevítjük, és ebben a hús mindkét oldalát pirosra el?sütjük. Letakarjuk alufóliával, és el?melegített süt?ben sütjük 20-25 percet.

El?készítjük a zöldségeket, a nyulat kivesszük a süt?b?l, a zöldséget a serpeny?ben elterítjük, erre fektetjük vissza a húst megfordítva, és még sütjük kb. 20 percet. Ha már nagyon száradna, akkor locsolgassuk a szaftjával. Kivesszük a húst, félretesszük pár percet pihenni. Vegyünk ki pár kanál sült zöldséget, törjük össze egy villával, és tejszínnel forraljuk be. Igény szerint s?ríthetjük keményít?vel.

A sült zöldségekkel, a mártással tálaljuk a sültet.

Max

<http://maxkonyhaja.blogspot.com>

Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló