

Rozmaringos Á'zgerinc nyÁjrsón

SzerzÁ' -ka-pÁ-r-

2015. augusztus 13.

UtolsÁ³ frissÁ-tÁ©s 2015. augusztus 19.

Á

- 1 kg Á'zgerinc filÁ©
- 5 fej lilahagyma
- 4 db pritamin- vagy kÁjipia paprika
- 1 dl olaj
- 3 szÁjl friss vagy 2 tk szÁjrÁ-tott rozmaring
- 3 gerezd fokhagyma
- sÁ³, bors

Á Az Á'zgerincbÁ'l kÁ©szÁ-tett filÁ©ket teljesen lehÁjrtýÁjzzuk Á©s kb. 3x3 cm-es darabokra felvÁjgjuk. A fokhagymÁjt Á©s a rozmaringot egy Á©les kÁ©ssel jÁ³l ÁjsszeaprÁ-tjuk, majd ezzel Á©s gorombÁjra tÁjrt feketeborssal fÁ±szerezzÁ¼k a hÁ°st, a vÁ©gÁ¼l megÁjntÁjzÁ¼nk a jÁ³ minÁ'sÁ©gÁ± mogyorÁ³-, vagy napraforgÁ³ olajjal (sÁ³zni csak a sÁ¼tÁ©s vÁ©gÁ©n szabad

Á

Az Á-gy bepÁjcolt hÁ°st legalÁjbb egy Á©jszakÁjn Ájt a hÁ±tÁ'szokrÁ©nyben pihentetjÁ¼k, majd a paprikÁjbÁ³l Á©s hagymÁj vÁjgott szeletekkel vÁjltakozva nyÁjrsra hÁ°zzuk, Á©s grillrÁjcsón kÁ©szre sÁ¼tjÁ¼k. KÁjleskÁjsÁjval, vagy steak burgonyÁj Á©s idÁ©nysalÁjtÁjval kÁjrtÁ-tve tÁjlaljuk.

BorajÁjnlÁ³:

Testes, barrigue Á©rleÁ©sÁ± villÁjnyi, egri, vagy szekszÁjrdi vÁjrtÁjrsborok illenek hozzÁj, de szÁ³ba jÁjhet egy jÁ³ hideg cabernet rosÁ© frÁjccs is.