

Rozé sertésszűz sült aszalt paradicsomos zöldbabos kuskusszal

1	35	4
Nehézség	Perc	fő

Allergének:



Hozzávalók

sertés szűz

- 800 g sertés szűz
- 30 ml olaj
- 40 g teavaj
- 20 ml szójaszós
- 80 ml zöldség alaplé
- só
- őrölt színes bors
- 1 ág friss rozmarying

köret

- 400 g kuskusz
- 120 g zöldbab
- 40 g teavaj
- 50 g aszalt paradicsom olajban
- 900 ml zöldség alaplé
- 2 szál petrezselyemzöld
- só
- őrölt fekete bors



1. A húst lehártyázzuk, formázzuk, sózzuk bekenjük az olajjal, a serpenyőt felforrósítjuk, kevés forró zsiradékon gyorsan megpirítjuk a húst, a koncentrált hő hatására egy kéreg képződik a hús felületén, ami magába zárja nedveket és az ízanyagokat, ez a kéregképzés. Ezután fűszerezzük frissen őrölt színes borssal a rozmarying ággal, és a vajjal.
2. 180°C sütőben - a hús vastagságától függően -10-12 percig sütjük majd a sütőből kivéve meglocsoljuk szója szósszal. Letakarva tálalásig pihentetjük. (Próbáljunk úgy időzíteni hogy a hús tálalás előtt készüljön el, mert újramelegítés esetén minőség veszteség érheti.)
3. A serpenyőben maradt szaftot kevés alaplével visszaforralva készítsünk mártást!
4. A 800 ml alaplével felforraljuk és ráöntjük a kuskuszra, letakarjuk és 15 percig állni hagyjuk, egyszer kétszer átkeverjük.
5. A zöldbabot kb. 4 cm darabokra törjük, az alap lében roppanósra főzzük jeges vízbe hűtjük, az aszalt paradicsomot zsülienre vágjuk.

Google Play



App Store



6. Egy nagyobb serpenyőben vaját olvasztunk és hozzáadjuk az aszalt paradicsomot olajával együtt és a zöldbabot, picit pároljuk, majd hozzáadjuk a kuszkuszt és a frissen vágott petrezselyemzöldet. Átforgatjuk, ha szükséges után ízesítjük sóval, borssal.

