



Szűzpecsenye ropogós morzsával, aszalt gyümölcsökkel és színes sült zöldségekkel

🕒 50–60 Perc 🍴🍴🍴

Elkészítés

Összetevők 6 fő részére

🍴 = Kotányi Produkte

For the sirloin

3 pc..	Szűzpecsenye darabok, egyenként 320 g
3 tbsp	🍴 Steak fűszersó
1 ek	Napraforgóolaj

A ropogós morzsához

40 g	Puha vaj
75 g	Fehér kenyérmorzsa
2 ek	Apróra vágott aszalt gyümölcs (pl. sárgabarack, áfonya)
1 ek	Szeletelt petrezselyem
1	🍴 Tengeri só, durva morzsolásnyi szemű
2 ek	Napraforgóolaj

A zöldségekhez

1 db	Brokkoli
1 db	Karfiol
3 db	Répa
3 tbsp	🍴 Serpenyős zöldségek fűszerkeverék
3 ek	Aprított mandula
1 ek	Vaj

A krumplihoz

4 db	Nagy burgonya puhára főzve
1 ek	Napraforgóolaj

- 1 Mosd meg a burgonyát, és főzd meg sós vízben.
- 2 A brokkolit és a karfiolt szedd falatnyi virágokra. A sárgarépát hámozd meg, és vágd 2-3 cm hosszú csíkokra.
- 3 Minden zöldséget külön-külön sós vízben blansírozz, majd jeges vízben hűtsd le..
- 4 Hámozd meg a főtt burgonyát, és vágd apró kockákra vagy golyókra.
- 5 Vágd félbe a marhahús szeleteket, és fűszerezd a steak fűszerrel. A 6 hússzeletet egy serpenyőben kevés olajon mindkét oldalát pirítsd meg. Ezután 170 °C-os sütőben 6 percig süsd.
- 6 Melegítsd elő a sütőt 240 °C-os felső hőfokra, és hagyd a húst közben pihenni.
- 7 Pirítsd meg a mandulát egy serpenyőben, amíg enyhén megpirul. A brokkolit, a karfiolt és a sárgarépát egy serpenyőben vajon futtasd meg, és a serpenyős zöldségfűszerkeverékkel fűszerezd. Tálalás előtt szórd meg a mandulával.
- 8 A burgonyát egy serpenyőben olajban addig süsd, amíg egyenletesen meg nem barnul.
- 9 A kéreghez keverd össze az összes hozzávalót, és kend be a húst a keverékkel. Tedd egy olajjal kikent tűzálló tálba, és süsd néhány percig.

