

SÜTŐBEN SÜLT CSÜLÖK

Hozzávalók:

- 1 csontos sertéscsülök
- burgonya, adagonként 10-15 dkg
- karfiol, káposzta, gomba, sárgarépa, paradicsom tetszés szerint, lehet mirelit is
- 1-2 fej vöröshagyma, pár gerezd fokhagyma
- 2-3 ágacska rozmaring
- 1 evőkanál magos mustár
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1/3 teáskanál fűszerpaprika
- 200 ml sör
- só

Elkészítés:

A csülköt sós vízben előfőzzük, kb. 60 percig. Ezalatt a burgonyát és a zöldségfélét megmossuk, megpucoljuk. Miután előfőtt a csülök, kivesszük a főzőléből, lecsepegtetjük, és a bőrért beirdaljuk. A zöldségfélét nagyobb cikkekre vágjuk, daraboljuk, majd egy tepsibe terítjük, aztán erre helyezük a húst. A rozmaring ágakat a vágásokba rejtjük. Simára keverjük a mustárt, az olajat, a pirospaprikát és egy kevés sót. Alaposan bedörzsöljük a keverékkel a csülköt, majd mellélocsoljuk a sör felét. Ezután 200 fokban kb. 60 percig sütjük, közben a maradék sörrrel és a keletkező peccsenyelével locsolgatjuk. Én átfordítottam a csülköt, mikor már szép színe volt, hogy az alja is tudjon pirulni. És persze a burgonyát és a zöldségfélét is óvatosan forgattam. Készíthetjük burgonya és zöldségek nélkül is, ha teljesértékű gabonafélével ennénk, pl. durumtarhonyával, tönkölybúzával, barnarizzsel, árpával vagy kölessel. Ekkor is fogyasszunk 20-25 dkg-nyi friss salátát vagy savanyúságot mellé.

CSÜLÖK EGYBENSÜTVE

Hozzávalók:

- 1 csontozott csülök
- adagonként 15-20 dkg burgonya
- egy kisebb fej vagy egy fél fej káposzta
- gomba
- pár gerezd fokhagyma
- rozmaring
- só
- pici olaj

Elkészítés:

A burgonyát, káposztát, gombát, hagymát mossuk, tisztítjuk. Egy vasedénybe picit olajat öntünk, erre fektetjük a cikkekre vágott burgonyát, a gombafejeket, a fokhagymát, sózzuk picit és megszórnuk a rozmaringgal. Erre fektetjük a félbe vágott káposztát, majd befedjük a sóval átdörzsölt csülökkel, pici vizet öntünk alá. 180 fokon fedő alatt kb. 1 órát sütjük, majd a fedőt levéve, 200 fokon sütjük tovább, míg szép pirosra sül.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!