



Ledni Laci receptára

Ahogy én készíteném

Rózsaszínűre sültt báránykaraj Káposztás palacsintán, ropogós zöldségszalmával

Hozzávalók:

4 személyre

Palacsinta

450 g káposzta

1 evőkanál só, 1 evőkanál cukor

4 evőkanál napraforgóolaj

frissen őrölt fehér bors, $\frac{1}{2}$ csésze liszt

1 tojás, $\frac{3}{4}$ csésze tej, csipetnyi só

Zöldségek

2 evőkanál napraforgóolaj

1 csésze sárgarépa szalma vékonyra vágva

1 csésze cukkini szalma vékonyra vágva

1 csésze zellergumó szalma vékonyra vágva

1 csésze póréhagyma szalma vékonyra vágva

1 $\frac{1}{2}$ teáskanál szójaszósz

só, frissen őrölt fehér bors

Hús

720 g peccsenyebárány-karaj

1 evőkanál kakukkfű finomra vágva

1 evőkanál rozsmaring finomra vágva

só és frissen őrölt fekete bors

2 evőkanál napraforgóolaj

Elkészítése

Palacsinták

A káposztát lereszeljük, megsózzuk és 30 percig állni hagyjuk. Egy mély serpenyőben karamellizáljuk a cukrot, hozzá teszünk 2 evőkanál olajat, és a kézzel kinyomkodott káposztát. Kevergetjük és pároljuk kb. 15 percig. Megborsozzuk, majd lehűtjük. Egy kb. másfél literes tálban habverő segítségével simára keverjük a lisztet, tojást, tejet, csipet sót, ha túlságosan sűrű lenne a palacsintatészta, adjuk Egy közepesen felmelegített palacsintasütőt vékonyan megolajozunk. Beleöntünk egy kevés palacsintatésztát, éppen hogy befedje a serpenyő alját vékonyan. A palacsintát mindkét oldalán világos barnára sütjük és melegre tesszük.

Zöldségszalma

250-300 mm-es átmérőjű serpenyőben felhevítjük a 2 evőkanál olajat és ezen megpirítjuk a zöldségeket. A legerősebb hőmérsékleten, gyorsan kell pirítani. Először a zeller és sárgarépa szalmát rázogatva, kevergetve másfél percig, majd a póré és cukkini szalmát hozzátéve még másfél percig pirítjuk. Végül meglocsoljuk a szójával. Sóval, borssal ízesítjük.

Bárány

A báránykarajt sózzuk, fűszerezzük kakukkfűvel, rozsmaringgal és borssal. Egy kb. 250 mm átmérőjű, forró olajozott serpenyőbe tesszük a fűszerezett bárányt, mindkét oldalán megsütjük pirosra. Majd serpenyővel együtt 180 °C-os sütőbe tesszük 12-15 percig. (Ne süssük meg teljesen, belül rózsaszín maradjon a hús!)

Tálalás

Meleg tányérokra tesszük a palacsintákat, mindegyikre 1-1 darabot. Egyik oldalára teszünk a zöldségszalmából. átvágjuk a palacsintát a közepétől a széléig és a zöldségre hajtjuk az egyik negyedét. Felszeleteljük a bárányt és a zöldséges palacsinta mellé helyezzük. Forróan tálaljuk. A fokhagyma kedvelőinek ajánlom a báránykarajhoz a különleges ízhatású fokhagyma kompótomat.

