



BBQ tarjasteak parászburgonyával és roppanó salátával

Hozzávalók

- 1 tasak BBQ fűszerkeverék
- 1 kg sertés tarja
- 1 kg parászburgonya
- 5 ek ketchup
- 5 ek olaj
- 2 közepes sárgarépa
- 0.5 fej lilakáposzta
- 1 kígyóuborka
- 2 ek olívaolaj
- 3 tk citromlé
- 0.5 csésze búzacsíra
- 0.5 csésze retekcsíra
- 0.5 csésze szójababcsíra
- 1 csipet só
- 1 csipet feketebors

Elkészítés

1. Először készítsük el a pácot, amihez 5 evőkanál olajhoz keverjünk 5 evőkanál ketchupot, valamint egy tasak BBQ Fűszerkeveréket.
2. A tarját vágjuk vastag szeletekre, majd kenjük meg a páccal és hagyjuk pihenni egy órára vagy ha időnk engedi, egész éjszakára.
3. Miközben pácolódik, a parászburgonyákat félbevágjuk és félretesszük.
4. A saláta összeállításához a lilakáposztát, a répát, a kígyóuborkát vékony csíkokra szeleteljük és hozzákeverjük a csírákhoz. Az elkészült salátát locsoljuk meg fél citrom levével, olívaolajjal, sóval és borssal és tegyük a hűtőbe, hogy rendesen összeérjen és hidegen tudjuk tálalni.
5. A bepácolt húst és a fűszeres burgonyát serpenyőben készre sütjük. A tarjának oldalanként 3-4 percre van szüksége. Ha a krumpli hamarabb elkészül, kivesszük, majd a hús sütésének végén visszatesszük mellé melegedni.
6. Az így elkészült tarját és krumplit a hideg, roppanós salátával tálaljuk és ehetünk is!

Tápérték adatok

Szénhidrát	73.11 g
Energia	893.1 kcal
Zsír	42.06 g
Fehérje	59.14 g
Telített zsírok	8.28 g

35 Perc

4 adag