



Sült marhahús zsenge sült zöldségekkel

Hozzávalók

- 1 csomag Maggi Ízvarázs Étélízesítő 10 féle zöldséggel
- 1 kg Marhahús, pácolt, sózott marhahús, szegy, főzve
- 25 g mustár
- 1 tk édes őrölt pirospaprika
- 2 tk Fűszerek, fokhagyma por
- 1 ág rozmaring
- 1 ág kakukkfű
- 500 g Burgonya, fehér, hús és bőr, nyers
- 5 db Sárgarépa, bébirépa, nyers
- 1 csokor petrezselyem
- 1 csokor retek
- 2 fej Hagyma, édes, nyers
- 1 tk méz
- 3 ek olívaolaj
- 0.5 tk Fűszerek, kakukkfű, szárított
- 1 csipet feketebors
- 1 csipet só

Elkészítés

1. Törölgessük szárazra a húst, és alaposan fűszerezzük minden oldalát sóval és borssal. A páchoz adjunk hozzá mustárt, egy teáskanál granulált fokhagymát, paprikát, rozmaringot és kakukkfűvet, majd alaposan dörzsöljük be a húst vele. Ha lehetséges, tegyük hűtőbe legalább 1 órára, és hagyjuk pácolódni.
2. Mossuk meg a burgonyát, és vágjuk félbe. Hámozzuk meg a sárgarépát, aprítsuk a petrezselymet. Vágjuk félbe a retket. Vágjuk a lilahagymát kisebb negyedekre.
3. A zöldségeket ízesítjük. Tegyük rá mézet, olajat és fűszereket – a szárított kakukkfűvet, egy teáskanál granulált fokhagymát, sót és borsot – és alaposan keverjük össze.
4. Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra, és tegyük a húst egy nagy sütőformában a sütőbe. 30 perc múlva adjuk hozzá a zöldségeket, csökkentsük a hőmérsékletet 160°C-ra, és süssük kb. 1 órán át.
5. Ha megsült, egy kis ideig pihentessük a húst, mielőtt felvágjuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	20.68 g
Energia	449.91 kcal
Zsír	29.51 g
Fehérje	25.18 g
Telített zsírok	8.74 g

103 Perc

8