

## Bocuse d'Or verseny követendő példarecept és fénykép

### **Iránymutatások**

- ☐ A verseny kalkulációját 12 adagra kérjük megadni
- ☐ Sót, borsot leszámítva, minden felhasznált anyag mennyiséggel kell, hogy szerepeljen.
- ☐ A versenyre alapleveket szabad hozni
  - Alaplének minősül: tejterméket, sűrítőanyagokat nem tartalmazó, főtt híg lé (csirke-, hal-, rák alaplé stb.). Préselt vagy csepegtetett nyers zöldségek, gyümölcsök híg leve. Ezek keverékei is behozhatók, amennyiben természetes rosttartalmuk nem sűríti 'készre' a levet.
- ☐ A beküldendő pályázati munka elkészítésére (mangalica téma) a majdani selejtezőnél érvényes 3 óra 45 perces időintervallum áll rendelkezésre.
- ☐ A piac kínálatánál mindig az aktuális, időszaknak megfelelő - jelen esetben nyári - kínálatot javasolt számolni.
- ☐ Nem a beküldött pályázat produktumát kell prezentálni az élő fordulóban.

### **Recept: /itt mintarecept, mely példának tekintendő a pályázat beadásához/**

**Név:** Báránykaraj sült szívsalátával, vesével, mártással 12 főre

#### **I. Alapanyagok**

Alap léhez:	Mennyiség	Mértékegység
hagyma	1	Fej
bárány húsos, inas rész, és csont tisztított csirkeláb	500	G
	500	G
szemes bors	10	szem
százzeller	80	G
kakukkfű	10	szál
fokhagyma	2	gerezd
vörösbors	4	dl
olívaolaj	0.5	dl

Mártáshoz:	Mennyiség	Mértékegység
alaplé	1	L
bárány húsos, inas rész	500	G
szemes bors	10	szem
paradicsompüré	1	kávéskanál
kakukkfű	10	szál
Só		
fokhagyma	2	gerezd
vörösbors	4	dl
olívaolaj	0.5	dl
tápióka	1	kávéskanál

Sült salátához:	Mennyiség	Mértékegység
Szívsaláta	2	db
hajszálvékony barna kenyér 2 lap között sütvé, összetörve	4	szelet
Mangalica szalonna enyhén füstölt hajszálvékony	8	szelet
Olívaolaj	0.5	dl
Gorombára vágott snidling	1	evőkanál
Vaj	50	G
aszalt kókusz paradicsom	db	8
Só		
Darált bors		

Húshoz	Mennyiség	Mértékegység
csontos báránykaraj	600	g
olívaolaj a sütéshez	0.5	dl
tisztított bárány vese	4	db
darált bors		
Só		
Kakukkfű	4	Szál
petrezselyem gorombára vágva	6	Szál
Fokhagyma	2	gerezd
Vaj	50	g

Marinált retekhez	Mennyiség	Mértékegység
Retek zsenge	8	db
fűszeres ecetes redukció	0.5	dl
Só		
Olívaolaj	1	evőkanál

## **II. Elkészítési mód és lépések**

### Alaplé:

- ☒ A megtisztított bárány nyesevéket, csontot több részletben, serpenyőben kevés olajon aranszínűre pirítjuk.
- ☒ A pirított részeket lábasba tesszük, a visszamaradt serpenyőbe kis vizet öntünk, és a pörzsanyagokat feloldjuk, majd hozzáadjuk a pirított részekhez.
- ☒ Feltesszük főni a csirkelábbal, és annyi vízben, hogy épp ellepje. Amikor szükséges habozzuk.
- ☒ Beletesszük a zöldségeket, fűszereket, bort.
- ☒ Főzzük kíméletesen, míg a húsok teljesen puhák nem lesznek, majd levesszük, lefóliázzuk folpackkal, pihentetjük 30 percet.
- ☒ Leszűrjük, visszatesszük, kíméletesen redukáljuk, ízesítjük.

### Bárány készítése:

- ☒ A megtisztított húst leitatjuk.
- ☒ Serpenyőt felhevítünk, beletesszük az olajat a két gerezd fokhagymát héjastól, melyet tenyérrel megtörtünk, majd a húst.
- ☒ A húst körbe karamellizáljuk, rövid idő alatt. Tűzről levéve rámorzsoljuk a kakukkfűvet és 60 fokos holdomatba, vagy sütőbe pihentetjük 40-60 percre, függően az állat korától és a hús nagyságától.
- ☒ Tálalás előtt kivesszük. Forró serpenyőben olívaolaj és vaj keverékén körbesütjük, pihentetjük, majd szeleteljük, sózzuk.

### Vese készítése:

- ☒ A megtisztított veséket tálalás előtt forró serpenyőben kevés olajon megpirítjuk pár perc alatt, majd vajat teszünk hozzá. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk petrezselyemmel.

### Retek készítése:

- ☒ A retkeket szeleteljük, ráöntjük a marinádot és vákuumozva pihentetjük 15-20 percet.
- ☒ Tálaláskor leitatjuk, kevés olívaolajjal összeforgatjuk.

### Sült saláta készítése:

- ☒ A szív salátákat megtisztítva leszárítjuk, és negyedbe vágjuk.
- ☒ Forró vajon roppanós resre sütjük nagyon rövid idő alatt. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk snidlinggel, összeforgatjuk. Levesszük.

### Mártás készítése:

- ☒ A bárány nyesevéket több részletben, serpenyőben kevés olajon aranszínűre pirítjuk.
- ☒ A pirított részeket lábasba tesszük, a visszamaradt serpenyőben megpirítjuk a paradicsompürét, kis vizet öntünk rá és a pörzsanyagokkal együtt feloldjuk. Hozzáadjuk a pirított részekhez.
- ☒ Feltesszük főni a kész alaplébe. Amikor szükséges habozzuk.
- ☒ Beletesszük a zöldségeket, fűszereket, bort, pici sót.
- ☒ Főzzük kíméletesen, míg a húsok teljesen puhák nem lesznek, majd levesszük, lefóliázzuk folpackkal, pihentetjük 30 percet.
- ☒ Leszűrjük, visszatesszük, kíméletesen redukáljuk megfelelő sűrűsége, ízesítjük.
- ☒ Ízlés szerint kevés tapiókával sűríthető.

## **III. Tálalás:**

- ☒ Mélytányérba tesszük a langyos sült saláta szívet, közé szurkáljuk a marinált retket. Meglocsoljuk a saláta vajas levével, és kevés ecetes lével, ami a reteknél használatos volt.
- ☒ Közérakunk kenyértöretet és ráhelyezzük a langyos szalonna fátlyat.
- ☒ Mellé tesszük az aszalt koktél paradicsomokat.
- ☒ Kissé ráültetjük a szeletelt csontos báránybordákat, és a sült vesét
- ☒ Köré bőven pecsenyelevet locsolunk.

## **IV. Fénykép a fenti recept szerint elkészített ételről**

A recepthez kérjük az e-mail másik mellékleteként képet is küldjete (PNG/JPEG formátumban) az elkészült ételről.