

Bocuse d'Or verseny követendő példarecept és fénykép

Iránymutatások

- A verseny kalkulációját 4 adagra kérjük megadni
- Sót, borsot leszámítva, minden felhasznált anyag mennyiséggel kell, hogy szerepeljen.

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

Név: Báránykaraj sült szívsalátával, vesével, mártással 4 főre

I. Alapanyagok

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

Sült salátához:	Mennyiség	Mértékegység
szívsaláta	2	db
hajszálvékony barna kenyér 2 lap között sütve, összetörve	4	szelet
Mangalica szalonna enyhén füstölt hajszálvékony	8	szelet
Olívaolaj	0.5	dl
Gorombára vágott snidling	1	evőkanál
vaj	50	G
aszalt koktél 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 aranyszínűre 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, 40-60 percre, függően az állat korától és a hús nagyságától pihentetjük.
- 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 aranyszínűre 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 retkelnél 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 recepthoz kérjük az email másik mellékleteként képet is küldjete (PNG/JPEG formában) az elkészült ételről.