

Bocuse d'Or selejtező követendő példarecept és fénykép

Iránymutatások:

- A verseny kalkulációját 6 adagra kérjük megadni
- Sót, borsot leszámítva, minden felhasznált anyag mennyiséggel kell, hogy szerepeljen.
- A versenyre alapleveket szabad hozni (kész jus-t és ízesített olajokat nem!):
 - 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 versenyre megtisztított, megmosott, de nem darabolt zöldséget szintén be lehet hozni.
- A beküldendő pályázati munka elkészítésére (a második témával együtt) a majdani selejtezőnél érvényes 3 óra 30 perces időintervallum áll rendelkezésre.
- A tálalás során kérjük Bocuse d'Or stílusban tálalni az ételt (versenyre jellemző tálalási stílus).
- Az alábbi recept példának tekintendő a pályázat beadásához/ Név: Báránykaraj sült szívsalátával, vesével, mártással 6 főre.

I. Alapanyagok:

Alapléhez:	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
reték zsenge	8	db
fűszeres ecetes redukció	0.5	dl
só		
olívaolaj	1	evőkanál

II. Elkészítési mód és lépések

Alaplé:

- A megtisztított bárány nyeseidékét, 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, annyi vízben, hogy épp ellepje. Amikor szükséges habozzuk.
- Beletesszük a zöldségeket, fűszereket, bort.
- Főzzük kíméletesen, míg a húrok 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 holdomatban, vagy sütőben, 40-60 percig - 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 marinádót és vákuumozva pihentetjük 15-20 percet.
- Tálaláskor leitatjuk, kevés olívaolajjal összeforgatjuk.

Sült saláta készítése:

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

Mártás készítése:

- A bárány nyesedéket 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 húсок 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 koktélpáradicsomokat
- 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 email másik mellékleteként képet is küldjete (PNG/JPEG formában) az elkészült ételről (a benyújtás módja: emailben, az info@bocuse.hu címre, legkésőbb 2019. augusztus 20. 24:00 óráig).

Példa fotó:

