Pieczeń wołowa z ziołami

Po upieczeniu najpierw należy odkroić kości od mięsa, a następnie pokroić mięso w poprzek włókien w plastry.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

190 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

2–3 kg rozbratla z kością
po 1 łyżeczce nasion kopru włoskiego i suszonego rozmarynu, utłuczonych w moździerzu
po 1 łyżeczce suszonej bazylii, majeranku, cząbru, tymianku i szałwii
1 cebula, pokrojona w plasterki
3 gałązki świeżego rozmarynu

SOS CHRZANOWY
150 ml śmietany
2 łyżki chrzanu
4 i 1/2 łyżeczki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Odkroić tłuszcz z mięsa. Natrzeć mięso wymieszanymi ziołami i przyprawami.

2) Ułożyć mięso w brytfannie. Nałożyć na wierzch cebulę i gałązki rozmarynu. Piec 2–3 godziny w temperaturze 180°C. Termometr wbity w mięso pokazuje 65°C, gdy pieczeń jest półkrwista, 70°C, gdy jest średnio wypieczona, i 75°C, gdy jest mocno wypieczona.

3) Usunąć cebulę i rozmaryn. Odstawić pieczeń na 15 minut. Wymieszać składniki sosu. Pokroić mięso, podać z sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

150 g pieczeni zawiera: 544 kcal, 42 g tłuszczów (w tym 18 g NKT), 138 mg cholesterolu, 120 mg sodu, 4 g węglowodanów, 1 g błonnika, 35 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock