



Ha jó a hús minősége, megfelelő hőfokon készítjük a különböző étkeket, de legfőképpen az állat megfelelő részeit használjuk az ételek elkészítéséhez, otthon is könnyedén sikerülhet majd' bármely bárányétel, akár az ünnepi asztalra, akár hétköznapi étkezéshez – vallja **Vass Róbert**

szakács, séf, oktató, az Erdélyi Gasztro Egyesület egyik alapítója.

Ritkán fogyasztjuk, pedig...

Annak ellenére, hogy a bárány **egészséges** – hiszen egészen soványnak számít, és vitaminokban és tápanyagokban is nagyon gazdag –, elég keveset fogyasztunk belőle. Az ára miatt is népszerűtlen, de nálunk az üzletek napi kínálatában sem szerepel. Ennek oka talán az, hogy a vágóhidak többsége ideiglenes engedéllyel működik, amit húsvétkor kapnak meg.

Érdekes, hogy a környékünkön olyan nagy népszerűségnek örvendő bárányflekkent (ahogy azt nálunk készítik) Róbert nem olyan rég ismerte meg. Bár nagyon sok konyhán dolgozott eddig, egyik sem volt igazán hagyományosnak nevezhető, így jobban ismerte az arab, illetve zsidó bárányételek széles skáláját.

A szakács kedvence:

Egy egyszerűen **feltekert bárány oldalas**. Előtte fűszerezzük: só, bors, zsálya, rozmaring. Az inakat átvágjuk, hogy ne húzza össze a húst. Majd feltekerjük, és belehelyezzük egy **paradicsommártásba**

– mivel most nincs szezon előkerül a korábban gondosan eltett paradicsomszósz.

Alacsony hőfokon

(kb. 90 Celsius-fok) 4 órán át lefedve pároljuk. Ezzel a módszerrel a bárány szinte bármely része elkészíthető, majd könnyen újra is melegíthető, ha később is fogyasztanánk.

[Róbert olyan örömmel mesél](#) az ételek elkészítéséről, hogy szájtátva csepeg az ember nyála. Így nem volt nehéz kicsikarni belőle jó tippeket egy nehéznek billogozott bárányétel feldolgozásához sem. S nagy lelkesedéssel bátorít mindenkit, hogy **merjen kísérletezni a báránnyal**

.



10 tipp, ami a következő napokban hasznos lehet:

1. Világos húst válasszunk, aminek feldolgozása nem igényel különösebb technikai tudást. **A bárány húsa rózsaszín**

, ami már sötétebb, az juh, berbécs, vagy utóbbi herélt, jobb ízű változata, az ürü. Minél idősebb egy állat, annál többet mozog, így fejlődnek ki az állat hajszálerei az izmok között – ettől a húsa

is sötétebb lesz. A fiatal hús puhább.

Az sem mindegy, hogyan vágják le. Fontos, hogy nyugodt körülmények között vágják, ne legyen sokat futtatva előtte, ugyanakkor, hogy rendszeren ki legyen véreztetve, másképp véraláfutásos, sötétebb a hús, és gyorsabban romlik.

2. A faggyú mennyiségéből és színéből is következtethetünk az állat korára, hiszen a fehér faggyú fiatal hús

ról árulkodik, egy juhnál határozottan látszik, hogy sárgás. Az a markánsabb íz, amit sokan nem kedvelnek, az a juhhúsról jellemző, és a faggyúban van.

3. A bárányhús lágy íze miatt érdemes olyan zöldségekkel, fűszerekkel együtt készíteni, fogyasztani, amik nem nyomják el, inkább kiemelik azt. Ilyenek a friss, a piacokon éppen megtalálható szezonzöldségek, levesnél gyökérzöldségek. Fűszerezésnél pedig: só, bors, zsálya, friss hagyma, ami picit erősebb, de még belefér a rozsmaring is.

4. Hasznos egy kis anatómia. A bárány **80 százaléka felhasználható** – fejétől a farkáig – így érdemes okosan gazdálkodni. Az állat nemesebb részeit, mint például a borda, nem érdemes tokánynak vagy levesnek készíteni, ezeket inkább egészben süssük. A bordát csonttal, nagy lángon, 2-3 percig készítsük, a csülköt akár sütőben is lehet. A nyakrész pedig szaftosabb, ez jó a tokányhoz.

5. A frissensültekhez mindenképp bárányt használjunk, **a tokányokhoz nyugodtan lehet juhhúst** is. A tokányokhoz az apró húsokat szokták felhasználni, nem érdemes a nemes részeket, hiszen itt épp a nyakrész és az inasabb részek az értékesek, ugyanis a kötőszövetek közt található zselatin miatt lesz sűrű a tokány. S bár így tovább tart a főzése, mintha színhússal dolgoznánk, de nem szárad ki.

A tokánynál a só-bors-fűszerpaprika szentháromsága mellett nem számít nagy újításnak, ha mondjuk egy kis tárkonyt is használunk. Lehet hozzá tenni kis citromot is, így újítunk is, de nem tér el nagyon a hagyományos ízvilágtól. A séf szerint érdemes kísérletezni, elrontani nem lehet, sőt „arra külön oda kell figyelni, hogy elrontsuk” – jegyezte meg kacagva.



Különlegesség:

A legérdekesebb bárányételt, amit séfünk eddig kóstolt, Marokkóban készítették. Egy [tajine](#) nevezetű agyagedényben. Az edény tulajdonságainak köszönhetően a hús a körettel együtt készül, nem szárad ki. Ennek a báránynak a fűszerezése tájidegen a székely ízvilágtól, hiszen a

pácolt citrom

tól (egy citromot négybe vágják, majd tengeri sóval megszórják és olíva olajban tartják egy hétig, majd ennek a héját használják fel), a

mentá

n át,

bazsalikom

ot,

római kömény

t,

kurkumá

t használtak fűszerezésnek. A hús alatt köretként

datolya

,

csicseriborsó

volt, külön köretnek pedig rizst szolgáltak fel. „Na ez egy olyan étel volt, aminek az íze úgy beleégett az agyamba, hogy sosem felejttem el, ha elkészítem is, mindig ezt követem.”