

Μοσχαρίσιο στήθος γεμιστό με λαχανικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή ΝΙΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΙΔΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Υλικά

- 2 – 2½ κιλά μοσχαρίσιο στήθος – ζητάμε από τον χασάπη μας να το ανοίξει και να το ετοιμάσει για ρολό
- 300 γρ. καρότα, σε μικρά κυβάκια
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 250 γρ. αρακάς (κατεψυγμένος)
- 4 – 5 αγγουράκια τουρσί, σε μικρά κομματάκια
- 1 ματσάκι άνηθος, ψιλοκομμένος
- 40 ml ελαιόλαδο
- 250 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 2 αυγά, ελαφρώς χτυπημένα
- 3 κουτ. σούπας φρυγανιά, τριμμένη
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- 125 ml λευκό, ξηρό κρασί
- 125 ml νερό
- 2 κλωνάρια δεντρολίβανο, ψιλοκομμένα (τα φύλλα), ή 1 κουτ. σούπας ξερό

Για τη σάλτσα

- 1 μέτριο κρεμμύδι, σε ψιλά καρέ

- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- 150 ml λευκό, ξηρό κρασί
- λίγο μέλι
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Μερίδες για 8 άτομα

Προετοιμασία 40΄ Μαγείρεμα 2½ ώρες

Διαδικασία Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια, τον αρακά και τα καρότα για 5 - 6 λεπτά, να μαραθούν. Κατεβάζουμε από τη φωτιά, τα αφήνουμε να κρυώσουν και προσθέτουμε τα αγγουράκια τουρσί, τη γραβιέρα, τον άνηθο, τα αυγά, τη φρυγανιά και αλατοπιπερώνουμε. Ανακατεύουμε καλά.

Απλώνουμε το κρέας σε μια επιφάνεια, το αλατοπιπερώνουμε και από τις δύο πλευρές και απλώνουμε τη γέμιση, αφήνοντας περιθώριο γύρω-γύρω για να το τυλίξουμε σε ρολό χωρίς να χυθεί η γέμιση. Το ρολάρουμε (με τη βοήθεια κάποιου) και κάνουμε πυκνά, σφιχτά δεσίματα με σπάγκο μαγειρικής. (Εναλλακτικά, πάμε τη γέμιση σε τάπερ στον χασάπη μας και ζητάμε να μας το γεμίσει και να το περάσει σε ελαστικό δίκτυ.)

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° - 190° C.

Βάζουμε το στήθος σε ένα ταψί ή σε μια μέτρια γάστρα, προσθέτουμε το κρασί, το νερό και το δεντρολίβανο, αλατοπιπερώνουμε και σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο ή με το καπάκι του σκεύους (αν διαθέτει). Το ψήνουμε σκεπασμένο για 1 ώρα. Στη συνέχεια το ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε για άλλη 1 ώρα, γυρίζοντάς το ανά τακτά διαστήματα, για να ψηθεί καλά από όλες τις πλευρές και να ροδοκοκκινίσει. Το ξεφουρνίζουμε, το σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και το αφήνουμε να ξεκουραστεί. Κρατάμε τα ζουμιά του ταψιού.

Σάλτσα

Σε ένα κατσαρολάκι σοτάρουμε το κρεμμύδι στο λάδι σε μέτρια φωτιά για 10

λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί, βράζουμε για 3 – 4 λεπτά και έπειτα προσθέτουμε τα ζουμιά του ταψιού σουρωμένα. Βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να μειωθεί το όλον στο μισό. Πολτοποιούμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας στον πολυκόφτη. Σουρώνουμε, ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα και προσθέτουμε τη μουστάρδα, αλατοπίπερο και όσο μέλι χρειάζεται για να πετύχουμε τη γεύση που θέλουμε.

Σερβίρουμε το ρολό σε φέτες με τη σάλτσα και άγριο ρύζι.

Πηγή: gastronomos.gr