

22 Οκτωβρίου 2016

Μοσχάρι γεμιστό στα κάρβουνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά Συνταγής

- 1.200 γραμμ. (περίπου) μοσχαρίσιο φιλέτο
- ανοιγμένο σαν «πεταλούδα»
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 3 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 φλ. τσαγιού τριμμένο ταλαγάνι ή μαστέλο
- 1/2 φλ. τσαγιού παρμεζάνα τριμμένη
- 1/2 φλ. τσαγιού φρυγανιά
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζουμε σε μπολ το σκόρδο, τα κρεμμύδια, το μαϊντανό, τα τυριά, τη φρυγανιά και λίγο λάδι. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.

Ζητάμε από τον κρεοπώλη να μας ανοίξει το φιλέτο κατά μήκος (πεταλούδα) για να το γεμίσουμε. Μπορούμε και εμείς με ένα κοφτερό μαχαίρι να το ανοίξουμε πλαταίνοντάς το. Το αλατοπιπερώνουμε και από τις δύο πλευρές.

Απλώνουμε πάνω στο κρέας τη γέμιση αφήνοντας κενό 2 εκατοστά γύρω γύρω. Πατάμε τη γέμιση με την παλάμη μας να κολλήσει στο κρέας.

Αρχίζουμε να ρολάρουμε πολύ σφιχτά το φιλέτο. Δένουμε σφιχτά σε 5 σημεία το ρολό. Το τυλίγουμε με μεμβράνη, επίσης, πολύ σφιχτά και το αφήνουμε στο ψυγείο για 2 ώρες το λιγότερο.

Έπειτα αφαιρούμε τη μεμβράνη και με κοφτερό μαχαίρι κόβουμε σε χοντρές φέτες ανάμεσα στους σπάγκους. Αλείφουμε με λίγο λάδι κάθε κομμάτι. Περνάμε σε κάθε φέτα κρέατος από 2 σουβλιά διαγώνια.

Ψήνουμε για 6´ και αναποδογυρίζουμε. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για 5´-6´ επιπλέον.

Μεταφέρουμε σε πιατέλα και σερβίρουμε με λαχανοσαλάτα ή άλλη γαρνιτούρα

Πηγή: argiro.gr