

## Sunday roast

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



### Συστατικά

#### Για τις πουτίγκες

500 γρ. σπορέλαιο  
1 ποτήρι νερού γάλα  
1 ποτήρι νερού αυγά  
1 ποτήρι νερού αλεύρι που φουσκώνει μόνο του  
1 κ.σ. μουστάρδα  
1 κ.σ. worcestershire σως (προαιρετικά)  
αλάτι  
πιπέρι

#### Για το μοσχάρι

4 κιλά σπαλομπριζόλα ή κόντρα  
5-6 κλ. δεντρολίβανο  
5-6 κλ. θυμάρι  
2 κ.σ. ελαιόλαδο  
πιπέρι

αλάτι

### **Για τη σάλτσα**

2 κρεμμύδια  
1 κ.σ. πιπέρι σε κόκκους  
1 φύλλο δάφνης  
2 κύβοι βοδινό  
1 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.  
50 γρ. κόκκινο κρασί  
5-6 κλ. θυμάρι  
500 γρ. νερό

### **Για το σερβίρισμα**

1,5 κιλό πατάτες baby βρασμένες  
δεντρολίβανο  
θυμάρι  
1 κ.γ. ελαιόλαδο  
πιπέρι

### **Μέθοδος Εκτέλεσης**

#### **Για τις πουτίγκες**

Βάζουμε σε ένα ταψί 10 φορμάκια για cupcakes.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200ο C στον αέρα.

Γεμίζουμε τα φορμάκια μέχρι τη μέση με το σπορέλαιο και τα βάζουμε στον φούρνο για 15-20 λεπτά.

Σε ένα μπολ βάζουμε το γάλα, τα αυγά, το αλεύρι, τη μουστάρδα, την worcestershire σως, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να διαλυθεί το αλεύρι. Μεταφέρουμε σε ένα δοσομετρικό δοχείο και βάζουμε στο ψυγείο.

Αφαιρούμε το ταψί με τα φορμάκια από τον φούρνο, το μείγμα από το ψυγείο και γεμίζουμε όλα τα φορμάκια με το καυτό σπορέλαιο μέχρι να γεμίσουν. Αν χυθεί το λάδι από τα φορμάκια δεν μας πειράζει.

Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 180-190ο C στον αέρα.

Βάζουμε στον φούρνο για 30-35 λεπτά. Αφαιρούμε και αφήνουμε να κρυώσουν.

#### **Για το μοσχάρι**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200ο C στον αέρα.

Με ένα μαχαίρι κόβουμε και αφαιρούμε το κρέας που βρίσκεται ανάμεσα από τα κόκαλα και το αφήνουμε στην άκρη. Αφαιρούμε και το κρέας που βρίσκεται στη βάση από τα κόκαλα σχηματίζοντας μία θήκη και το αφήνουμε στην άκρη.

Στη θήκη που φτιάξαμε βάζουμε λίγα κλωνάρια από το δεντρολίβανο και το θυμάρι. Κόβουμε 3 κομμάτια σπάγκο και δένουμε το κρέας ώστε να κρατήσει το σχήμα του όση ώρα θα ψήνεται.

Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και απλώνουμε με τα χέρια μας ώστε να καλύψουμε όλη την επιφάνεια του κρέατος.

Περνάμε τα υπόλοιπα κλωνάρια από το δεντρολίβανο και το θυμάρι κάτω από τον σπάγκο.

Τοποθετούμε το κρέας πάνω σε ένα ταψί με σχάρα και ψήνουμε για 1 ½ ώρα.

Αν το θέλουμε καλοψημένο το ψήνουμε επιπλέον 15 λεπτά.

### **Για τη σάλτσα**

Τοποθετούμε ένα βαθύ τηγάνι σε δυνατή φωτιά.

Κόβουμε τα κομμάτια από το κρέας σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στο τηγάνι.

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες και τα βάζουμε στο τηγάνι.

Προσθέτουμε το πιπέρι, τη δάφνη και αφήνουμε 15-20 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε τους κύβους, το αλεύρι και ανακατεύουμε με μία κουτάλα.

Σβήνουμε με το κρασί, βάζουμε το θυμάρι, το νερό και ανακατεύουμε.

Αφήνουμε να βράσει για 15 μέχρι να δέσει η σάλτσα. Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.

Σερβίρουμε το κρέας με τις πατάτες και περιχύνουμε με τη σάλτσα.