

MAROS

Vers Vlees

PROCUREUR OP LAURIER MET MOSTERD

INGREDIËNTEN (4-6 PERSONEN)

- ✓ 1 kg procureur
- ✓ 3 takjes verse laurierblaadjes of 10 blaadjes
- ✓ 3-4 el grove mosterd
- ✓ 1 sjalot, fijn gesnipperd
- ✓ 3 el rodewijnazijn
- ✓ 6 el extra vierge olijfolie
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1/2 krop frisée, geplukt en gewassen

🕒 **BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN**

🕒 **OVENTIJD: 5 UUR**

BEREIDINGSWIJZE

- ➔ Haal het vlees bij voorkeur ± 2 uur voor het bereiden uit de koelkast, zodat het op kamertemperatuur kan komen.
- ➔ Verwarm de oven voor op 130°C.
- ➔ Dep het vlees met keukenpapier droog en bestrooi rondom met zout en peper. Verdeel de takjes laurier over een ovenschaal en leg het vlees erop. Bestrijk de bovenkant van het vlees met de mosterd, plaats de ovenschaal in het midden van de oven en rooster de procureur in ± 5 uur gaar.
- ➔ Schep de sjalot in een kom om met de azijn en laat 5 min. marinieren. Klop er 4 el olie door en breng op smaak met zout en peper. Haal het vlees uit de oven en dek het losjes af met aluminiumfolie. Schep de dressing door de sla en breng op smaak met zout en peper.
- ➔ Snijd de courgette in de lengte doormidden en vervolgens schuin in plakjes van ½ cm dik. Verhit de olie in een koekenpan, bak de courgette kort op hoog vuur krokant. Breng op smaak met zout en peper.

Lekker met gebakken aardappeltjes of polenta.

*Eet smakelijk,
Maros Roosendaal*

KIJK OOK OP MAROS-ROOSENDAAAL.NL

VOLTA STRAAT 9, 4702 PA ROOSENDAAAL | 0165 - 537 949