

Punjeni juneći flam



 Jednostavan

Ovaj nesvakidašnji a vrlo ukusan i kvalitetan recept je pripremila [maXYama](#).



Rolane mesne pečenke u samom su vrhu mojih omiljenih recepata. Uvijek su konkretne, ne previše komplicirane za napraviti i ostavljaju vremena za pripremu ostatka objeda. Danas sam odabrala juneći flam ili “flank steak” i sve više ću ga koristiti, jer imam odličan odnos kvalitete i cijene, a toliko je malo zastupljen pa odmah najavljujem za neki drugi put novu flam roladu, ali sasvim drugih sastojaka



Zamolite mesara u [Mesnici Ravlić](#) neka flam obradi na “leptir” i pripremi za rolanje. Nikad se ne igram mesara uz prave profesionalce koji to naprave u minuti i besprijeckorno. Meso posolite i poparite. Nasjeckajte sušenu rajčicu na kockice. Špinat kratko obarite minutu-dvije u slanoj vodi, procijedite i rashladite ledenom vodom kako bi zadržali lijepu zelenu boju. Dobro ga procijedite (smrznuti otopite, ocijedite). Sir narežite na ploške. Rasporedite špinat po flamu pa po njemu sir i rajčicu na bližu stranu koju ćete rolati. Zarolajte i zavežite špagom.





Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva. Zagrijte posudu za pečenje s malo ulja na štednjaku pa zapecite roladu sa svih strana kako bi dobili lijepu koricu. Premjestite je u pećnicu na 30 minuta, poklopite ili zamotajte posudu folijom.. Ja sam sve pekla u gusenoj posudi pa je nisam stavljala u pećnicu, ostavila sam na štednjaku poklopljeno.

Dok se meso peče, stavite kuhati cvjetaču i krumpir u slanu vodu. Napravite pire s malo toplog mlijeka i maslaca.

Meso izvadite i zamotajte u foliju neka odmori 10ak minuta prije rezanja.



Moja današnja pečenka je pečena "well done", jer gosti ne vole ružičasto meso i kraće termičke obrade junetine. O ovom ćete morati sami odlučiti.

Posudu od pečenja deglazirajte vinom i pokupite sve sokove pečenja i ostatke s dna za ukusan umak. Ostavite neka kratko kuha i reducira na pola. Umak poslužite uz roladu i pire.

Dobar tek!