

Májjal töltött rántott karalábé



Hozzávalók:

3 közepes nagyságú (kb. 10 centi átmérőjű) zsemeke karalábé, 50 dkg sertésmáj, kb. 1 csapott evőkanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál majoránna

a bundázáshoz:

8-10 dkg finomliszt, 4 tojás, 20 dkg zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

1. A karalábét - miután meghámoztuk - 1 centi vastagon fölszeleteljük. 16 darabot félreteszünk belőle, a többit nyersen elropogtathatjuk.
2. A májat 8 egyforma, minél vékonyabb szeletre vágjuk. Kissé ki is verjük - lehetőleg pont akkora legyen, mint a karalábékarikák -, széleit beirdaljuk. Mindkét felét a sóval, a borssal és a majoránnával bedörzsöljük. Mindegyiket 2-2 karalábészelet közé illesztjük, fogvájóval rögzítjük, megsózzuk.
3. A lisztben, a fölvert tojásban és a zsemlemorzsaiban megforgatjuk, majd az utóbbi kettőben újra megghempergetjük.
4. Bő, közepesen forró olajban oldalanként kb. 5-5 perc alatt aranybarnára sütjük. Papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük. A biztonság kedvéért fogvájóval vagy hústűvel szúrunk bele és ellenőrizzük, hogy a közepén lévő máj megsült-e. Ha véres lé szivárogná belőle, pár percig még süssük. Párolt rizs és tartármártás illik hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (rizs és tartár nélkül): 650 kcal