

Roston sült sertéskotlett édes savanyú mangóval és glasszírozott (fényezett) lila hagymával - készült az OnLive© főzőiskola 64. adásában



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként 16-18 dkg-os csontos

sertéskaraj, só, frissen őrölt színes bors, 2-3 evőkanál olaj

az édes savanyú mangóhoz:

2 érett, egyenként kb. 35 dkg-os mangó, 1 piros vagy zöld hegyes erős paprika, 1 púpozott evőkanál kristálycukor (lehet barna cukor is), 3 evőkanál vörösborecet, 2 dl narancslé, fél citrom leve

a glasszírozott lila hagymához:

3-4 közepes fej lila hagyma, 1 evőkanál kristálycukor, 4 dkg vaj, 1 mokkáskanál őrölt gyömbér, fél citrom leve, 0,5 dl narancslé, 1 evőkanál ribiszke- vagy meggyekvár, frissen őrölt fekete bors, fél csokor petrezselyem

1. A hússzeleteket a csontnál bevágjuk, hogy majd biztosan átsüljenek. Éppen csak egy kicsit klopfoljuk ki, megsózzuk, megborsozzuk, és sütésig félrerakjuk.
2. Az édes savanyú mangóhoz a mangót meghámozzuk, és lapjában legvágjuk a húsát a magjáról (lásd videó). Ezután a gyümölcsöt 0,5 centi vastagon folszeleteljük. A paprikát, miután félbevágva kicsumáztuk, nagyon apró kockákra aprítjuk. A cukrot egy magas peremű serpenyőben világosbarnára karamellizáljuk, majd az ecetet, a narancslevet és a citromlevet ráöntjük. 3 percig forraljuk, ezalatt kissé besűrűsödik, a mangót rárakjuk, éppen csak megforrosítjuk, végül a paprikakockákat is rádobjuk.
3. A glasszírozott lila hagymához a hagymát megtisztítjuk, közepesen vastag cikkekre vágjuk, amiket szétszedetünk. A cukrot egy magas peremű serpenyőben világosbarnára karamellizáljuk. A vajat rárakjuk, a gyömbérrel fűszerezzük, a citrom- és a narancslevet

Roston sült sertéskotlett édes savanyú mangóval és glasszírozott (fényezett) lila hagymával - készült az OnLive© főzőiskola 64. adásában

ráöntjük. Fél perc alatt sűrűre forraljuk, a lekvárt belekeverjük. A hagymát rárajuk, és rázogatva 4-5 perc alatt átforgatjuk, közben enyhén megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük.

4. Egy bordázott vasserpenyőben 2-3 evőkanál olajat megforrósítunk, és a karajokat 7-8 perc alatt megsütjük rajta. Közben többször megforgatjuk.

5. Tálaláskor a hússzeleteket tányérra rakjuk, és a megforrósított glasszírozott hagymával valamint az ugyancsak megforrósított édes savanyú mangóval körítjük. Nagytűkűeknek vadrizst is adhatunk még hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 810 kcal • fehérje: 29,0 gramm • zsír: 50,1 gramm • szénhidrát: 60,5 gramm • rost: 5,9 gramm • koleszterin: 125 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.