



Hozzávalók:

2 szűzpecsenye (kb. 60 dkg), só, őrölt fekete bors, 3 evőkanál olaj, 1 vöröshagyma, 3 evőkanál mustár, 5 tojás, 1 dl főzőtejszín, 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 mokkáskanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1 mokkáskanál finomliszt, 1,5 dl víz

1. A szűzpecsenyét lehártyázzuk, majd 12 érmére, azaz szeletre vágjuk. Egyenként enyhén kiverjük, megsózzuk, megborsozzuk.
2. Egy serpenyőben a megforrósított olajon nagy lángon az érmék mindkét oldalát 1,5-1,5 perc alatt pirosasra sütjük úgy, hogy belül félig nyersek maradjanak.
3. A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és a mustárral összekeverjük. A tojásból meg a tejszínből, csipetnyi sóval, vízgőz fölött habart tojást készítünk.
4. A félig sült húst tepsibe, egymás mellé fektetjük, és a Piros Arannyal, majd a hagymás mustárral megkenjük. A habart tojást evőkanállal a tetejére szaggatjuk, és forró sütőben kb. 5 perc alatt megsütjük.
5. Közben a hús sütésénél visszamaradó olajat a paradicsompürével, a liszttel, a vízzel, egy csipetnyi sóval ízesítve összefőzzük - kerülhet bele csipetnyi őrölt kömény és őrölt bors is. Tálaláskor a húst ezzel a pecsenyelével körülöntjük. Burgonyapüré vagy zöldsaláta illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Csirke- vagy pulykamellet, illetve borjúcombot vagy karajt is készíthetünk ugyanígy.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú diétát tart, zöldsalátával egye.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 538 kcal • 44,8 g fehérje • 35,3 g zsír • 10,0 g szénhidrát • 0,3 g

rost • 480 mg koleszterin