

## Fokhagymás, sajtos rántott borjúkaraj



### Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 14 dekás kicsontozott borjúkaraj, só, 3-4 gerezd fokhagyma, 15 dkg reszelt trappista sajt, 2 evőkanál tejföl, őrölt fekete bors  
a bundázáshoz: 10 dkg finomliszt, 2 nagy tojás, 12 dkg zsemlemorzsa  
a sütéshez: bő olaj

1. A húst jól kiverjük, enyhén megsózzuk, majd kb. 2 gerezd zúzott fokhagymával alaposan bedörzsöljük. A sajtot a tejföllel összekeverjük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, és a megmaradt, présen áttört fokhagymát is hozzáadjuk.
2. Egyenletesen a karajszeletek egyik oldalára púpozzuk, a húst ráhajtjuk, ha kell, fogvájóval rögzítjük. Letakarva, hűtőszekrényben egy éjjelen át érleljük.
3. Másnap a szokásos módon lisztbe, fölvert tojásba meg zsemlemorzsaiba forgatva bundázzuk, és bő, forró olajban kb. 5 perc alatt megsütjük, végül papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.

### Jó tanács

- Csirke- vagy pulykamellet, illetve sertéskarajt is süthetünk ugyanígy.

### 4 főre

Elkészítési idő: 35 perc + érlelés

Egy adag: 647 kcal