



Hozzávalók:

8 evőkanál nem túl csípős mustármag, 5 evőkanál olaj (zsír is lehet), 4 nem túl vastag szelet, egyenként kb. 14 dekás sertésmáj

1. A magokat az olajon megforrósítjuk, a májszeleteket ráfektetjük, és kissé rá is nyomkodjuk. Közepes lángon 3 percig sütjük, majd a szeleteket ügyesen átfordítjuk, a másik oldalukat is 3 percig sütjük.
2. Tejszínes gombamártással leöntött spagettivel vagy friss zöldsalátával, esetleg savanyúsággal kínáljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag (köret nélkül): 313 kcal