

## Rántott vadmalacborda – Kemény Dénes szövetségi kapitány receptje



### Hozzávalók:

1 kg kicsontozott vadmalacborda szeletelve (személyenként kb. 2 szeletet számítva)

a pácoláshoz:

őrölt fekete bors, kb. 1 evőkanál só, 3-4 evőkanál enyhén csípős mustár, 5-6 gerezd zúzott fokhagyma, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 evőkanál olaj

a bundázáshoz:

5-6 evőkanál finomliszt, 2-3 tojás, 1 dl tej, 8-10 evőkanál zsemlemorzsa, 1 kiskanál reszelt citromhéj

a sütéshez:

bő olaj

a tetejére:

citrom, petrezselyem, 10-12 szem paprikával vagy mandulával töltött olívabogyó

1. A hússzeleteket gondosan megmosom, lecsepegtetem, szárazra törlöm, kissé kiverem. Ezután bepácolom: megszórom az őrölt fekete borssal, a sóval és vékonyan bekenem a mustárral. Minden szelet tetejére 1-2 vékony szelet fokhagymát és 1-1 hagymakarikát teszek, a szeleteket egymásra halmozom – had érlelődjenek jó szorosan érintkezve egymással -, kiolajozott alufóliába csomagolom és legalább 1 napon át hűtőben pihentetem.
2. Másnap, sütéskor, kidobom a fokhagyma és hagymaszeleteket. A húst a lisztbe, a tejjel felvert tojásokba és reszelt citromhéjjal illatosított zsemlemorzzába forgatom. Forró, bő olajban, közepes lánggal mindkét oldalán pár perc alatt pirosasra sütöm. Konyhai papírtörlőre kiszedem, majd átrakosgatom egy előmelegítet húsos tálra.
3. Mindegyik hússzeletet citromkarikával, petrezselyemlevéllel, töltött olívabogyóval

## Rántott vadmalacborda - Kemény Dénes szövetségi kapitány receptje

díszítem. Pírtott burgonyát, burgonyapürét, vajjas, párolt rozmaringos rizst, ecetes savanyúságot vagy áfonya kompótot, olykor vegyes idénysalátát kínálok hozzá.

Jó tanács

- Érdeemes 10 deka kimagozott, feldarabolt aszalt szilvát, ugyanennyi felkockázott füstölt szalonnával 2-3 deka vajon megpárolni. Belegöngyöni a hússzeletekbe, ezután bundázni és sütni.

5 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag (köret és töltelék nélkül): 513 kcal • fehérje: 52,2 gramm • zsír: 20,2 gramm • szénhidrát: 30,0 gramm • rost: 3,1 gramm • koleszterin: 109 milligramm