



Hozzávalók:

kb. 20 dkg füstölt szalonna, 60 dkg kicsontozott sertéstarja, 4 kisebb vöröshagyma, só, őrölt fekete bors

1. A szalonnát félcentis kockákra vágjuk, és egy jól megforrósított tárcsán a zsírt kisütjük. A pörccöt szűrőlapáttal kiemeljük belőle, lecsöpögtetjük és puha kenyérral már be is kebelezhetjük, míg elkészül a pecsenye.
2. Ehhez a tarját 4 szeletre vágjuk, kiverjük, inas részeit, széleit bevágjuk, nehogy a hús sütés közben összeugorjon. Ezután a tárcsa szélén (ami épen csak kissé zsíros, hisz a többi a tárcsa közepére lefolyik), erős tűzön mindkét oldalukat megkapatjuk, azaz 1-2 perc alatt fehéredésig sütjük. Félrerakjuk.
3. A hagymát megtisztítjuk, vékonyan karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük, és a tárcsa

közepén, a szalonna kiolvasztott zsírjában szép aranybarnára sütjük, akár a hagymás rostélyoshoz. Szűrőlapáttal kiemeljük, félretesszük.

4. Az elősütött hússzeleteket a visszamaradó zsírban vastagságuktól függően 8-10 perc alatt megsütjük. Közben többször megforgatjuk, enyhén sózzuk, borsozzuk.

5. Tálaláskor a húst lecsöpögtetjük, és a sült hagymát ráhalmozzuk. Haluskával tálaljuk, ami majdnem olyan mint a galuska, csak szaggatáskor hosszabra van hagyva (hagyjuk a szaggatón hosszan lecsurogni a tésztát).

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (szalonnával, köret nélkül): 800 kcal ● fehérje: 31,4 gramm ● zsír: 72,4 gramm ● szénhidrát: 4,6 gramm ● rost: 1,5 gramm ● koleszterin: 155 milligramm