



Hozzávalók:

fél fej vöröshagyma, 15 dkg vékony szelet húsos füstölt szalonna (sliced bacon), 2 gerezd zúzott fokhagyma, 6 evőkanál olaj, 50 dkg kitorzsázott fejes káposzta, só, 1 csokor petrezselyem, 70 dkg kicsontozott, lehetőleg hosszúkás darab őzlapocka, de comb is lehet (fagyasztott is jó), 1 evőkanál zsemlemorzsza, 1 tojás, 1 mokkáskanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1 csapott kiskanál finomliszt, 1-1 késhegynyi őrölt kömény és fekete bors

1. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk. A szalonnából 4 szeletet félrerakunk, a többi vékonyan fölcsíkozunk. A fokhagymát összezúzzuk, majd az előzőekkel együtt lábasba dobjuk. 2 evőkanál olajat ráöntve, közepes lángon pirítani kezdjük.
2. Közben a megmosott és leöblített káposztát 2-3 centis kockákra vágjuk, a szalonnás alaphoz adjuk. 1 csapott kiskanál sóval ízesítjük, a fölaprított petrezselyemmel behintjük, és lefödve, kis lángon kb. 30 perc alatt megpároljuk, közben többször megkeverjük.
3. Ezalatt a húsról a hártyákat, esetleges inakat lefejtjük, majd a lapockát lapjában bevágjuk és kihajtjuk, hogy egy nagy, téglalap alakú szelet legyen belőle (ezért jó, ha hosszúkás fomájú). Kb. 1 centi vastagságúra kiverjük, mindkét oldalát besózzuk, majd olajjal megkent alufóliára terítjük, és a félretett szalonnaszeleteket hosszában ráarakjuk.
4. A puha káposztát a tűzről lehúzzuk, a morzsát meg a tojást belekeverjük. Amikor kihűlt, egy vastagabb csíkban egyenletesen a húrra halmozzuk, amit föltekerünk. Akkor jó, ha a hús a töltelékkel épp körbeéri. Szorosan a fóliába csomagoljuk, de a biztonság kedvéért spárgával is összekötözzük.

5. Tepsibe tesszük, és közepesen forró sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 1 óra 30 perc alatt puhára sütjük. Mintegy 20 perccel azelőtt, hogy elkészülne, a fóliából kibontjuk, 2 evőkanál olajjal meglocsoljuk, és többször megforgatva pirosasra sütjük. Ha kész, vágódeszkára emeljük.
6. Visszamaradó zsíráját a paradicsompürével és a liszttel 1-2 percig pirítjuk, majd 2 deci vízzel fölöntjük.
7. A köménnyel és a borssal fűszerezük, ha kell, megsózzuk. 1-2 percig forraljuk, végül átszűrjük.
8. Tálaláskor a pecsenyét rostjaira merőlegesen főszeleteljük, a pecsenyelével körülöntjük. Párolt lila káposzta és mandulás burgonyaropogós (receptjét lásd a köretek című fejezetben) illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Őz helyett szarvasból vagy vaddisznóból is ugyanígy készíthetjük.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú vagy hozzáadott cukor mentes étrendet tart, friss salátával körítse.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 536 kcal • fehérje: 43,9 gramm • zsír: 35,2 gramm • szénhidrát: 10,7 gramm • rost: 3,7 gramm • koleszterin: 149 milligramm