



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 15 dkg-os kicsontozott sertésstarja, kb. 4 csapott kiskanál grill fűszerkeverék (lehet flekken vagy magyaros fűszerkeverék is), 5-6 evőkanál olaj, 2 pár debreceni, 4 tojás
a körethez: sült sztéburgonya, almapaprika

1. A húst kiverjük és a szeletek szélét, inas részeit bevagdossuk, nehogy sütés közben a pecsenye összeugorjon. A grill fűszerkeverékkel mindkét oldalukat bedörzsöljük, majd egy kisebb tálba rakjuk úgy, hogy közben olajjal meglocsoljuk és ügyeljünk arra, hogy a tetejét is ellepje. Letakarva egy éjjelen át hűtőszekrényben érleljük.
2. Másnap egy serpenyőben, közepes lángon, a rajta lévő olajjal együtt oldalanként 3-4 perc alatt megsütjük. Lecsöpögtetve tányérra rakjuk, letakarva melegen tartjuk.
3. Visszamaradó zsírában megsütjük a bevagdalt debreceniket, amiket szintén félrerakunk, végül annak zsírában megsütjük a tojásokat is.
4. Tálaláskor minden tarjaszeletre 1-1 tükörtojást és sült debrcenit rakunk. Sült sztéburgonyával és almapaprikával tálaljuk.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet követ, csak savanyúsággal egye.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (burgonya és paprika nélkül): 715 kcal