



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 1 nagyobb csemegeuborka, 3-4 evőkanál olaj, 50 dkg csirkemáj szív nélkül, 1,5-2 dl zsíros főzőtejszín, 3 evőkanál mustár (lehet többféle is), 1 dl tejföl, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, só

1. A hagymát megtisztítjuk, elfelezzük, majd vékonyan fölszeleteljük. Az uborkát gyufaszálnyi csíkokra vágjuk, de apríthatjuk finomra is, ahogyan a hagymát is.
2. A hagymát egy nagyobb serpenyőben, a kissé megforrósított olajon pár perc alatt üvegesre sütjük. A nagyobb kockákra (egy májat kb. 3 darabra) vágott májat rászórjuk. Nagy lángon, keverve-rázogatva 3-4 perc alatt fehéredésig pirítjuk.
3. Az uborkát, a tejszínt, a mustárt meg a tejfölt hozzáadjuk, kb. 0,5 deci vizet öntünk rá és lefödve, kis lángon 5-6 percig pároljuk. Csak tálaláskor sózzuk meg. Főtt tészta vagy párolt rizs illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Az étel még pikánsabb, ha többféle mustárral ízesítjük, de kerülhet bele néhány csepp Worcester- vagy Tabasco-mártás is.
- Finomra vágott tárkonnyal, metélőhagymával vagy petrezselyemmel is fűszerezhetjük.
- Aki alacsony szénhidrát-tartalmú étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 478 kcal • fehérje: 27,4 gramm • zsír: 36,4 gramm • szénhidrát: 9,5 gramm • rost: 0,6 gramm • koleszterin: 613 milligramm