



Hozzávalók:

50 dkg nyúlmáj (lehet pl. csirke-, pulyka- vagy sertésmáj is), 1 nagy fej vöröshagyma, 1 nem csípős zöldpaprika, 2 evőkanál sertés- vagy libazsír, só, őrölt fekete bors, majoránna, 1-2 gerezd fokhagyma, 10 dkg vaj, 1 evőkanál mustár, 1 evőkanál balzsamecet, 1 kis csokor petrezselyem
a tálaláshoz:
pirítós

1. A májat a kisujjnyinál kisebb csíkokra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, a paprikát kicsumázzuk. Mindkettőt félbevágjuk majd fölszeleteljük.
2. A zsírt egy lábasban vagy serpenyőben fölolvastjuk, a hagymát és a paprikát rászórjuk, kevergetve megfonnyasztjuk, de megpirulnia (színesednie) nem szabad. A májat hozzáadjuk, keverve-rázogatva megpirítjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, majoránnáat morzsolunk rá, a zúzott fokhagymával fűszerezzük.
3. Ha a máj puha, a vajat beleolvastjuk, a mustárral és a balzsamecettel ízesítjük. Amikor kihűlt, krémesre turmixoljuk, majd hozzákeverjük a finomra aprított petrezselymet.
4. Letakarva minimum 2 órán át, de még jobb, ha egy éjszakán át hűtőszekrényben tároljuk, hogy az íze összeérjen. Pirítósra kenve falatozzuk.

Jó tanács

- Még különlegesebb, ha tormás mustárral ízesítjük, de majonézes tormával megbolondítva is kitűnő.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú vagy lisztérzékeny étrendet tart, kenyér helyett sült zöldségszeletekre kenve falatozza.

5 főre

Elkészítési idő: 30 perc + hűtés

Egy adag (kenyér nélkül): 470 kcal • fehérje: 20,8 gramm • zsír: 39,7 gramm • szénhidrát: 7,0 gramm • rost: 0,7 gramm • koleszterin: 506 milligramm