

Tiszturak kedvence (sertéskaraj sonkával, brokkolival csőben sütve)
rizibizivel – készült az OnLive© főzőiskola 26. adásában



Hozzávalók:

6 szép szelet, egyenként kb. 15 dkg-os sertéskaraj, 4 evőkanál olaj, só, őrölt fekete bors, 6 szelet finom gépsonka, 1 kg Bonduelle fagyasztott brokkolirózsa, fél mokaáskanálnyi reszelt szerecsendió a gratin mártáshoz:
5 dkg vaj, 2,5 evőkanál (5-6 dkg) finomliszt, 7,5 dl tej, 1 csapott kiskanál só, fél mokaáskanál őrölt fehér bors, késhegynyi reszelt szerecsendió, 1 dl zsíros főzőtejszín, 2 tojássárgája
a tetejére:

8-10 dkg reszelt trappista sajt
a rizibizihöz:

50 dkg jázminrizs, 3 evőkanál olaj, 1 kiskanál só, 30-35 dkg Bonduelle fagyasztott zsenge zöldborsó, 1 csokor petrezselyem

1. Egy fazékban tegyük fel forni 2 liter vizet.
2. A hússzeleteket kissé kiverjük, egy serpenyőben, a megforrósított olajon hirtelen elősütjük, ez oldalanként 1 perc. Közben megsózzuk, megborsozzuk. Tepsire rakjuk, zsírával meglocsoljuk, mindegyikre 1-1 szelet sonkát fektetünk.
3. A rizst megmossuk, leszűrjük, leszároгатjuk. Egy kisebb lábasban a rizst az olajon kevergetve megforrósítjuk, 1 liternyi forró vizet ráöntünk. Megsózzuk, a borsót hozzáadjuk, elkeverjük, amint újra forr lefedjük, közepes lángon főzzük. 5-6 perc elteltével, amikor a víz a rizs tetején már nem látszik, a tűzről lehúzzuk, szorosan lefödve duzzadni hagyjuk. A sütőt kapcsoljuk be úgy, hogy kb. 200 °C-ra felmelegedjen.
4. Közben a brokkolit a fazékban lévő többi forrásban lévő vízben 3-4 perc alatt roppanósra főzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük, hűlni hagyjuk. Ezután egy kevés borssal és szerecsendióval összeforgatjuk, ha kell meg is sózzuk. Mindegyik hússzeletre, pontosabban a sonkára brokkolit púpozunk.
5. A gratin mártáshoz a vajat egy lábasban fölolvastjuk, a lisztet hozzáadjuk, és kevergetve megforrósítjuk, de ügyeljünk rá, nehogy megpiruljon. Közben megsózzuk, megborsozzuk, a szerecsendióval fűszerezzük. Továbbra is állandóan kevergetve ráöntjük a tejet, és épp csak 1-2 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik. A tűzről lehúzva legírozzuk, azaz a tejszínnel elkevert tojássárgájával dúsítjuk.
6. Egyenletesen a brokkolira kanalazzuk, - ha hígnak találnánk, várjunk pár percet, mert

Tiszturak kedvence (sertéskaraj sonkával, brokkolival csőben sütvé)
rizibizivel - készült az OnLive© főzőiskola 26. adásában

ahogy hűl, sűrűsödik a mártás. Megszórjuk a reszelt sajttal és forró sütőben (kb. 200 °C), a felső rácstra téve 6-8 perc alatt megsütjük. Közben a petrezselymet apróra vágjuk, a rizibizihez keverjük. Ez a körete a tiszturak kedvencének.

6 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag (körettel): 1091 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.