



Hozzávalók:

80 dkg konyhakész pacal, 2 babérlevél, néhány szem fekete bors, só, 1 kisebb vöröshagyma, 5-6 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál fehérborecet vagy fél citrom leve, fél csokor kapor

1. A pacalt egy lábasba tesszük, és annyi vizet öntünk rá, amennyi bőven ellepi. A babérlevéllel meg a borssal fűszerezzük, megsózzuk. A megtisztított vöröshagymát 2 gerezd fokhagymával együtt hozzáadjuk, és az ecettel ízesítjük. Ha a leve forr, kis rést hagyva leföldjük, és kis lángon vajpuhára főzzük. Levében hagyjuk kihűlni, majd lecsöpögtetjük.
2. Ezután kb. 20×20 centis darabokra vágjuk, bolyhos oldalával lefelé fordítva vágódeszkára fektetjük. A maradék fokhagymát pépesre törjük, és a pacal sima oldalára kenjük. A fölaprított kaporral fűszerezzük, és összetekerjük, akár a bejglit. Szorosan alufóliába csomagoljuk, majd néhány órára hűtőszekrénybe tesszük, hogy megdermedjen, és szeletelni lehessen.
3. Tálaláskor 2-3 milliméter vastagon fölszeleteljük. Előételként kínáljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 3 óra + a pacal dermesztése

Egy adag: 388 kcal