



Forrás: Pecsényék, sülték  
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

3-3 sárgarépa és petrezselyemgyökér, 1 hosszúkás póréhagyma, 1 kg sertéscomb egyben (inkább hosszúkás, mint dundi darab), 1 evőkanál só, 4-5 evőkanál olaj, 1 evőkanál finomliszt, 4,5 dl víz, 1-1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 kiskanál ételízesítő por a felfújthoz:

60 dkg paraj, só, 1 csapott kiskanál szóda-bikarbóna, 4 tojás, 0,5 dl zsíros főzőtejszín, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, késhegynyi reszelt szerecsendió a forma kikenéséhez:

2-3 dkg vaj, 2-3 evőkanál zsemlemorzsza

1. A zöldségeket megtisztítjuk, leöblítjük. Ugyancsak megmossuk a zöldségghámozót (ha ezzel dolgoztunk), hogy a kétféle répát kisujjni vastagságúra faraghassuk vele. A póré-t hasonlóan vékonyra meghámozzuk. A leeső zöldségforgácsot a mártáshoz eltesszük.
2. A húst megmossuk, leszárogatjuk, és rostjaival párhuzamosan, hosszában végig felszúrjuk, mégpedig annyi helyen, amennyi zöldséget faragtunk, ugyanis a következő lépés, hogy ezeket a nyílásokba toljuk.
3. Az így előkészített pecsenyét besózzuk, kiolajozott tepsibe tesszük, és a tetejét is meglocsoljuk olajjal. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 1 óra 10 percen át sütjük úgy, hogy az első félórán alufóliával lefedjük. Közben zsírával gyakorta meglocsoljuk, a pecsenyét párszor megforgatjuk. Fontos, hogy a sült elkészültét a beleszúrt tüvel ellenőrizzük, mert ha túl vastag, akkor belül még nyers maradhat.
4. Ha kész, zsírá-t lábasba töltjük, majd a zöldségforgácsot pár percre pirítjuk benne. A lisztet rászórjuk, kissé megpirítjuk, majd a vizet ráöntjük. A paradicsompürével meg a paprikakrémmel ízesítjük, a leveskockát belemorzsoljuk. Néha megkeverve 6-7 percre főzzük, majd átszűrjük. Akkor jó, ha híg mártáshoz hasonló.
5. A pecsenyét rostjaira (és a zöldségekre) merőlegesen felszeleteljük, pecsenyelevével körülöntve tálaljuk. Parajfelfúj-t és burgonyapüré illik hozzá köretnek.
6. Előbbihez a parajt többször váltott hideg vízben megmossuk, lecsöpögtetjük, szárát lecsipkedjük. Ezután a leveleket enyhén sós, szóda-bikarbónás, forrásban lévő vízbe dobjuk és 2-3 percre főzzük, attól számítva, hogy újra forni kezd. Leszűrjük, kinyomkodjuk, majd a

turmixgépbe tesszük a tojásokkal és a tejszínnel együtt. 1 csapott kiskanál sóval, a borssal meg a szerecsendióval pürésítjük.

7. Egy közepes tűzálló tálat vagy pudingformát kivajazunk, morzsával behintjük és a parajos masszát beleöntjük. Lábasba állítjuk, melyben annyi víz forrdogál, amennyi a forma feléig ér. Az edényt kis rést hagyva letakarjuk, a felfújttat kis lángon kb. 45 percig így gőzöljük. Amint kész, vágódeszkára borítjuk, felszeleteljük.

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 757 kcal • 38,1 g fehérje • 58,5 g zsír • 19,5 g szénhidrát • 9,5 g rost • 320 mg koleszterin