



Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott sertéslapocka vagy comb (lehet karaj vagy tarja is), kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1-1 mokkáskanál jóféle pirospaprika meg köménymag, 1 közepes fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 50 dkg zöldborsó (fagyasztott is lehet), 1 csapott evőkanál finomliszt

1. A lapockát egészben megmossuk, a nedvességet leitatjuk róla, majd sózzuk, borsozzuk. Ezután a pirospaprikával meg a köménymaggal bedörzsölve tepsibe fektetjük.
2. Egy pohárnyi vizet aláöntünk, a megtisztított hagymát és a fokhagymát köré szórjuk, és alufóliával letakarjuk. Sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 1 óra 15 perc alatt puhára sütjük-pároljuk. Közben a húst saját levével locsolgatjuk, megforgatjuk, elpárolgó levét pedig pótoljuk, mert ezt a pecsenyét nem kell zsírára sütni.
3. A zöldborsót lábásba szórjuk, ujjnyi vizet öntünk alá és enyhén megsózzuk. Leföldjük, kis lángon puhára pároljuk.
4. Amikor a pecsenye megpuhult, ízes levét a zöldborsóra szűrjük, ettől kapja jellegzetesen jó ízét. A lisztet egy kevés hideg vízben simára keverjük és a borsó levét ezzel kissé besűrítjük.
5. Tálaláskor a sültet rostjaira merőlegesen fölszeleteljük és a „szaftos” zöldborsóval leöntjük. Párolt rizs illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Készíthetjük úgy is, hogy 4 szelet sovány sertéshúst (karaj, szűzpecsenye, comb) kissé kiverünk, megsózzuk, megborsozzuk, majd vas- vagy teflonserpenyőben zsír nélkül mindkét oldalukat megpirítjuk. Ezután egy kevés vizet aláöntve, fődő alatt félig megpuhítjuk, majd a zöldborsót is hozzáadva teljesen megpároljuk.
- A borsót felaprított petrezselyemmel is fűszerezhetjük.
- Júniusban és júliusban friss zöldborsóból, a többi hónapban fagyasztottból készíthetjük.

## Zöldborsós sertéssült

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): 559 kcal • 34,9 g fehérje • 36,4 g zsír • 22,8 g szénhidrát • 9,8 g rost • 107 mg koleszterin