



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 15 dkg-os, kicsontozott sertéskaraj, só, őrölt fekete bors, 4 főtt tojás, 8 dkg reszelt sajt, 1 kis csokor petrezselyem

a bundázáshoz:

6-8 dkg finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 3 tojás, 10-12 dkg zsemlemorzsza

a sütéshez: bő olaj

1. A hússzeleteket jól kiverjük, megsózzuk, megborsozzuk. A főtt tojásokat villával összetörjük, a reszelt sajttal összekeverjük, és sóval, borssal meg finomra vágott petrezselyemmel fűszerezünk.
2. A tölteléket a karajszeletek egyik oldalára halmozzuk, majd a húst félbehajtuk, széleit fogvájóval vagy hústűvel összetűzzük.
3. A szokásos módon lisztben, felvert tojásban és zsemlemorzsában megforgatva bundázzuk. Bő, forró olajban 8-10 perc alatt kisütjük, közben többször megforgatjuk, és papírszalvétára szedve leitatjuk. Főtt tojás helyett főtt sonkát vagy akár mindkettőt is keverhetünk a töltékbe, de a sajt semmiképp ne maradjon ki belőle.
4. Párolt rizsszel és könnyű salátával kínáljuk.

Jó tanács

- Borjúkarajt vagy pulyka- illetve csirkemellet is süthetünk ugyanígy.
- Ez a recept nagyszerű lehetőség a maradék húsvéti főtt tojás és sonka felhasználására.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag 757 kcal

Egy adag (köret nélkül): 3165 kJ/757 kcal

58,8 g fehérje • 40,5 g zsír • 39,0 g szénhidrát • 0,3 g rost • 621 mg koleszterin

Könnyen elkészíthető.

Letakarva hűtőszekrényben 3 napig eláll, de frissen sütve az igazi.

Egész évben készíthetjük.