



Forrás: Pecsenyek, sütek
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók

2 sertés szűzpecsenye (kb. 60 dkg), só, őrölt fekete bors, szárított morzsolt csombor (borsikafű) és szurokfű, 2-3 evőkanál olaj vagy 1 púpozott evőkanál sertészsír

a gombapörkölthöz:

1 kis fej vöröshagyma, 25 dkg csiperkegomba, 1 húsos zöldpaprika, 2 közepes paradicsom, 2 evőkanál olaj vagy 1 evőkanál sertészsír, só, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál darált cseresznyepaprika (Erős Pista)

1. A húst – miután hártóját lefejtettük – a sóval, a borssal, a csomborral meg a szurokfűvel bedörzsöljük. Ezután letakarva hűtőszekrényben 1 éjjelen át érleljük.
2. Sütés előtt a szűzpecsenyét lapjában elfelezzük (így lesz négy adag belőlük), majd egyenként a fejétől 1-1,5 centire kezdve, hosszanti irányban 3 egyenlő csíkra vágjuk. Hármascopfonással befonjuk, és a végét hústűvel vagy fogvájóval rögzítjük.
3. Ezután olajon, nagy lángon, körös-körül megpirítjuk, majd előmelegített sütőben, nagy lánggal (220 °C; légkeveréses sütőben 200 °C) 8-9 percig sütjük. Ezalatt a pörkölthöz az összes zöldséget megtisztítjuk. A hagymát finomra, a gombát cikkekre, a paprikát és a paradicsomot egycentis kockákra vágjuk. Utóbbi kivételével az olajon az egészet megpirítjuk, és egy kevés vizet aláöntve közepes lángon 6-7 percig pároljuk. Megsózzuk, a pirospaprikával fűszerezzük, végül 2-3 percre a paradicsomot is belekeverjük, és a cseresznyepaprikával tüzesítjük.
4. Tálaláskor a húst a gombapörkölttel leöntjük. Főtt szélesmetélt (lehet teljesőrlésű lisztből is) illik hozzá köretnek.

Jó tanács

– Aki alacsony szénhidráttartalmú, lisztérzékeny, paleo vagy tejérzékeny étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (köret nélkül): 406 kcal