

Sült sonka juharsziruppal



Hozzávalók:

4 dkg vaj, 4 evőkanál juharszirup (nagyobb élelmiszerüzletekben kapható, mézhez hasonló készítmény), néhány csepp citromlé, 4 szelet, egyenként kb. 1,5 centi vastag főtt, füstölt sonka (kb. 40 dkg), őrölt fekete bors

1. A vajat fölolvasztjuk, a tűzről levéve a juharszirupot meg a citromlevet belekeverjük, azután a sonkaszeletek mindkét oldalát megkenjük vele.
2. Egy tepsibe rakjuk, előmelegített grillsütőben a felső rácstra téve 7-8 percig sütjük, félidőben megforgatjuk. Készíthetjük a tűzhely lapján is: egy serpenyőt üresen megforrósítunk, a szirupos sonkát nagy lángon ebben sütjük oldalanként 3-4 percig.
3. Burgonyapüré vagy bő olajban sült burgonya illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Bármilyen más főtt, füstölt hússal, például pulykacombbal, tarjával is készíthetjük.
- Juharszirup helyett mézzel is süthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 320 kcal