



Hozzávalók:

70 dkg sertéscomb (legjobb a diója) vagy -karaj, kb. 1 kiskanál só, 5 dkg finomliszt, 6-8 evőkanál olaj, 4 dkg vaj vagy sütőmargarin, 1 mokkáskanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1 mokkáskanál finomliszt, késhegynyi őrölt köménymag, 4 tojás, 1 kis doboz ringli (ajókaagyúrú)

1. A sertéshúst a rostokra merőlegesen 4 nagy szeletre vágjuk, kiverjük, és inas részeit, széleit bevagdossuk. Ezután megsózzuk, lisztbe forgatjuk és a fele olajon, oldalanként 3-3 perc alatt megsütjük. Lecsöpögtetve tányérra szedjük, a margarint rámorzsoljuk és lefedjük.
2. A hús sütésénél visszamaradt zsiradékából a paradicsompürével és a liszttel, késhegynyi őrölt köménnyel ízesítve pecsenyelevet főzünk.
3. A maradék olajon tükörtojást sütünk. Tálaláskor mindegyik hússzeletre, miután egy kevés pecsenyével meglocsoltuk, egy-egy tükörtojást csúsztatunk, amit egy-egy ringlivel „koronázunk”. Köretnek párolt rizs, hasábburgonya és vegyes saláta illik hozzá.

Jó tanács

- Borjúcombot vagy -karajt, hátszín- és bélszínszeleteket is süthetünk ugyanígy.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 836 kcal • 40,4 g fehérje • 70,3 g zsír • 10,4 g szénhidrát • 0,0 g rost • 161 mg koleszterin