



köménymag

Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott sertéskaraj, só, 1 sárgarépa (lehet 10 dkg fagyasztott sárgarépakocka is), 10 dkg zöldborsó (lehet fagyasztott is), 10 dkg csiperkegomba, 10 dkg reszelt sajt, egy-egy késhegynyi őrölt bors és reszelt szerecsendió, fél csokor petrezselyem, 4 evőkanál olaj, 1-1 mokkáskanál paradicsompüré és finomliszt, egy-egy késhegynyi ételízesítő por és őrölt

1. A húst 4 egyenlő szeletre vágjuk. Éles késsel egyenként felszúrjuk, vagyis lapjában, nem túl hosszán bevágjuk, és a hús közepét kimélyítjük, sőt, ujjunkkal belenyúlva még jobban kitágítjuk. Akkor jó, ha olyan mint egy zseb, így lehet megtölteni. Ezután besózzuk, és félretesszük.

2. A sárgarépát megtisztítjuk, 0,5 centis kockákra vágjuk, majd a borsóval együtt enyhén sós vízben puhára főzzük úgy, hogy az utolsó 3-4 percre az időközben megtisztított, félbevágott, majd a felszeletelt gombát is hozzáadjuk.

3. Leszűrjük, hűlni hagyjuk, jól lecsöpögtetjük, és a sajtot belekeverjük. Megborsozzuk, a szerecsendióval meg a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük.

4. A sajtos zöldséget a húsok üregébe nyomkodjuk, a nyílást fogvájóval vagy hústűvel rögzítjük. Egy serpenyőben a megforrósított olajon, oldalanként 3-4 percig sütjük, lecsöpögtetjük, a fogvájót kihúzzuk belőle és félretesszük.

5. Visszamaradó zsírában a paradicsompürét és a lisztet kissé megpirítjuk, 1,5 deci vízzel fölöntjük. 2-3 percig forraljuk, az ételízesítőt meg a köményt beleszórjuk. Ezt a peccsényelevet a felszeletelt hússal öntjük. Burgonyapüré illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Borjúkarajból vagy fél csirkemellekből ugyanígy készíthetjük.
- Aki alacsony szénhidrát-tartalmú étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (köret nélkül): 504 kcal • fehérje: 47,2 gramm • zsír: 31,7 gramm • szénhidrát: 7,4 gramm • rost: 3,3 gramm • koleszterin: 142 milligramm