



Hozzávalók:

50 dkg sertéscomb (legjobb a diója) vagy -
karaj, só, 20 dkg csiperkegomba, fél fej
vöröshagyma, fél csokor petrezselyem, 4
dkg vaj, késhegynyi őrölt fekete bors, 1
tojás, 4 szelet gépsonka, 4 szelet óvári vagy
trappista sajt
a sütéshez: olaj
a pecsenyeléhez: 1 csapott kiskanál
finomliszt, 1 mokkáskanál paradicsompüré

1. A húst rostjaira merőlegesen négy egyforma szeletre vágjuk, enyhén kiverjük, inas részeit bevagdossuk és besózva félretesszük.
2. A gombát megtisztítjuk, majd nagyon apróra daraboljuk vagy ledaráljuk, esetleg lereszeljük. A megtisztított hagymát és a petrezselymet finomra vágjuk. A hagymát egy serpenyőben az olvasztott vajon 2-3 perc alatt megfuttatjuk, a gombát és a petrezselymet hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk, azután 5-6 percig pirítva zsírjára sütjük. A tűzről lehúzza a tojást is beledolgozzuk.
3. A hússzeleteket egy serpenyőben 3-4 evőkanál megforrósított olajon, nagy lángon 3-4 perc alatt hirtelen megsütjük, félidőben megfordítjuk, majd tepsire rakjuk. A gombapéppel megkenjük, majd a sonka-, azután a sajtszeletekkel beborítjuk.
4. Forró sütőben 8-10 perc alatt pirosasra sütjük. Visszamaradó zsírjából pecsenyelevet főzünk: vagyis a liszttel és a paradicsompürével 1 percig pirítjuk, kb. 2 deci vízzel fölöntjük, 1-2 percig főzzük, ha kell, utána sózzuk, végül átszűrjük. Tálaláskor a hússal locsoljuk. Köretnek párolt rizs és szalmaburgonya illik hozzá.

Jó tanácsok

- Az elősütött hússzeleteket vékonyan mustárral is megkenhetjük, mielőtt a pirított gomba rákerülne. A sonka és a sajt közé karikákra vágott paradicsomot is fektethetünk.
- Készíthetjük mindenféle elősütés nélkül is. A tepsit alufóliával kibéleljük, olajjal

megkenjük. A kivert, megfűszerezett hússzeleteket ráfektetjük, a fölszeletelt gombát rászórjuk, és alufóliával letakarjuk. Sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 15 percig sütjük. Ezután a sonkát meg a sajtot ráfektetjük, és fedetlenül további 5-6 percig sütjük.

- Borjúkarajból vagy -combból, csirke- vagy pulykamellből is ugyanígy készíthetjük.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 467 kcal • 45,5 g fehérje • 30,5 g zsír • 2,6 g szénhidrát • 1,2 g rost • 171 mg koleszterin