



Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott sertéskaraj, kb. 1 kiskanál só, 10-12 kisebb gyöngyhagyma vagy 2 vöröshagyma (lehet fehérhagyma is), 15 dkg csiperkegomba, 10-15 dkg főtt füstölt húsos császárszalonna, 6 evőkanál olaj, 15 dkg főtt zöldborsó, őrölt fekete bors, 1 csapott kiskanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1-1,5 dl fehérbor, 1 csokor petrezselyem, kb. 1 kg burgonya
a burgonya sütéséhez:
bő olaj

1. A karajt 4 vagy 8 egyforma szeletre vágjuk, kissé kiverjük, besózzuk. A gyöngyhagymát megtisztítjuk, ha vöröshagymából készül az étel, akkor azt 1,5 centis kockákra vágjuk. A gombát tisztítás után cikkekre, a húsos szalonnát közepes kockákra aprítjuk.
2. A szalonnát a hagymával meg a gombával a fele olajon, egy serpenyőben 8-10 percig pirítjuk. Ekkor a puha borsót belekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, a paradicsompürével és a borral ízesítjük, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. Éppen csak 1 percig főzzük.
3. Közben a burgonyát megtisztítjuk, 1,5 centis kockákra vágjuk, és bő, forró olajban aransárgára sütjük. Konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.
4. Közben a húst a maradék olajon oldalanként 2-3 perc alatt megsütjük. Lecsöpögtetve tányérra rakjuk, a raguval leöntjük, a krumplit melléhalmozzuk.

Jó tanács

- Az étel tálalásának másik, hagyományos módja a következő: a sült kockakrumplit lecsöpögtetjük, a hagymás-gombás raguval összeforgatjuk, és így halmozzuk a sült hússzeletekre.
- Borjúkarajból ugyanígy készíthetjük.
- Sütés előtt a hússzeleteket finomlisztben is megforgathatjuk.
- A ragut, ha nem keverjük össze a sült krumplival, szaftosabban is szokás készíteni. Ehhez 1 csapott kiskanál finomliszttel hintjük meg, miután belekevertük a paradicsompürét, s csak ezután öntjük föl a borral meg 1-1,5 deci vízzel. 2 percig forraljuk, utána fűszerezzük.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 809 kcal • fehérje: 44,1 gramm • zsír: 41,6 gramm • szénhidrát: 64,5 gramm •

rost: 12,6 gramm • koleszterin: 152 milligramm