

Sertésborda aszalt barackkal és zelleres burgonyapürével



Hozzávalók:

fél mokkáskanál ötfűszer-keverék (kínai üzletekben kapható), 4 evőkanál ketchup, 6-8 evőkanál nem túl sós szójamártás, 2 evőkanál száraz vörösbor, 1 mokkáskanál méz, 6 gerezd fokhagyma, 60 dkg kicsontozott sertéskaraj egyben, 20 dkg aszalt sárgabarack, 1 vörshagyma, 1 sárgarépa, 2 evőkanál olaj, 50-50 dkg zeller és burgonya, só, 5+3 dkg vaj, 1 dl főzőtejszín

1. Az ötfűszer-keveréket a ketchuppal, a szójamártással, a borral és a mézzel összekeverjük, a présen áttört fokhagymát hozzáadjuk. A húst egészben beleforgatjuk, és letakarva, hűtőszekrényben egy éjjelen át - de minimum 2 órán át - érleljük.
2. Az aszalt sárgabarackot ugyanennyi időre 3 deci vízbe áztatjuk. A hagymát meg a répát megtisztítjuk, felszeleteljük, tepsibe szórjuk. Az érlelt húst lecsöpögtetjük - páclevét félretesszük -, majd egy serpenyőben az olajon körös-körül megpirítjuk.
3. A zöldségekre fektetjük, a barack áztatólevét ráöntjük és sütőben, a közepesnél nagyobb lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) kb. 50 percig sütjük.
4. Ezalatt a zellert meg a burgonyát megtisztítjuk, fölaprítjuk, annyi vizet öntünk rá, amennyi ellepi, kissé megsózzuk, és lefödve puhára főzzük. Ha kész leszűrjük, az 5 deka vaját meg a tejszínt hozzáadjuk, habverővel sima pürévé keverjük.
5. A barackot egy serpenyőben 3 deka olvasztott vajon megforrósítjuk. A húst deszkára fektetjük, felszeleteljük. Félretett páclevét a tepsiben összegyűlt lével lábasba töltjük, 2-3 percig forraljuk, leszűrjük, a hússal öntjük. A zelleres burgonyapürével meg a barackkal tálaljuk.

Jó tanács

- Borjúkarajjal ugyanígy készíthetjük, de miután vékonyabb, mint a sertéskaraj, kb. 10 perccel kevesebb sütés is elég neki.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + érlelés

Egy adag: 880 kcal • 44,9 g fehérje • 43,4 g zsír • 77,0 g szénhidrát • 12,0 g rost • 195 mg koleszterin