

Rántott köröm (rántott sertésláb)



Hozzávalók:

4 közepes nagyságú sertésláb, azaz sertésköröm, só, 2 kiskanál egész fekete bors, 10-12 gerezd fokhagyma, 1-2 vöröshagyma

a bundázáshoz:

5-6 evőkanál finomliszt, 3 tojás, 8-10 evőkanál zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

1. Jól a körmére nézünk a lábaknak: kiskéssel lekapargatjuk az esetlegesen rajta maradt szőrszálakat, esetleg leperzseljük, majd gondosan megmossuk. Belső részüket hosszában a csontig végigvágjuk. Ahogy fő, itt elkezdenek kibújni belőle a csontok, könnyebb lesz kicsontozni.

2. Egy lábásba rakjuk, annyi vizet öntünk rá, amennyi jó ujjnyira ellepi, megsózzuk (kezdjük 1 evőkanálnyival), a borssal, a folszeletelt fokhagymával és vöröshagymával fűszerezük. Nagy lángon fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk, kis rést hagyva lefedjük, és 3-4 óra alatt (ez a köröm nagyságától, korától függ) puhára főzzük. Közben ha kell, elfővő levét pótoljuk, utána sózzuk. Amikor a köröm puha, a tűzről levesszük és levében hűlni hagyjuk.

3. Lecsöpögtetjük, kézzel mindegyikből kiszedjük a csontokat. Itt az alkalom, ha valaki szereti, a kiterített körömöt megborsozhatja, de megkenheti egy kevés zúzott fokhagymával is. Amennyire csak lehet, eredeti formájára visszaigazgatjuk a körömöket, és alufóliába tekerve hűtőszekrénybe rakjuk. Nagyjából fél óra alatt gyönyörűen megdermed, megtartja a formáját; e trükk nélkül nem lehetne szépen bundázni.

4. A puha körömöket a fóliából kibontjuk, és a lisztbe, a fölvert tojásba meg a zsemlemorzsaiba forgatva bundázzuk. Bő, forró olajban 3-4 perc alatt szép aranybarnára sütjük, konyhai papírtörőre szedve lecsöpögtetjük. Tartármártással és sült krumplival tálaljuk.

Jó tanács

- A rántott borjúláb ugyanígy készül.
- Aki hozzáadott cukor mentes vagy tejérzékeny étrendet tart, tartármártás nélkül egye.

Rántott köröm (rántott sertésláb)

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc + 3-4 óra főzés

Egy adag (tartár és köret nélkül): 970 kcal