



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 15 dkg-os kicsontozott sertésfarja, kb. fél evőkanálnyi só, 1,5 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál mustár, 2 csapott kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 2 vöröshagyma, 4 közepes paradicsom, 2 húsos zöldpaprika, 4 dl tejföl, 1 csapott kiskanál jóféle pirospaprika

1. A sütőt forróra (210 °C; légkeveréses sütőt 190 °C) előmelegítjük. A tarját egyenként nem túl vékonyra kiverjük, széléit és inas részeit éles késsel bevágjuk, különben a pecsenye sütés közben összeugrik.
2. Ezután a húst mindkét oldalán megsózzuk, 1 mokkáskanál borssal behintjük. 4 nagyobb, füzet méretű alufólia lapot egymás mellé terítünk, az olajjal megkenjük, a tarjaszeleteket ráfektetjük. A mustárt a paprikakrémmel összekeverjük, a hússal kenjük.
3. A hagymát megtisztítjuk, a paradicsomok szárát kimetsszük, a paprikákat kicsumázzuk. A hagymát nagyon vékonyan felszeleteljük, gyűrűire szedjük; a paprikát és a paradicsomot valamivel vastagabb karikákra vágjuk, és ebben a sorrendben a hússal rakogatjuk.
4. A tejfölt a pirospaprikával meg a maradék borssal fűszerezzük, a rakottas tetejére locsoljuk. A fóliát ráhajtjuk - akkor jó, ha felül összefogjuk, így nem ragad a tejfölbe -, és tepsire rakjuk. Az előmelegített sütőben 25-30 percig sütjük. Reszelt burgonya vagy rösztike (receptjüket lásd a köreteknel) illik hozzá köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (köret nélkül): 590 kcal • 42,3 g fehérje • 40,5 g zsír • 14,0 g szénhidrát • 2,4 g rost • 180 mg koleszterin