



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként 12-14 dkg-os csont nélküli sertésstarja, só, őrölt fekete bors, kb. 2 evőkanál finomliszt, 8 dkg füstölt szalonna, 1 közepes nagyságú vöröshagyma (kb. 8 dkg), 8 dkg füstölt kolbász, 1 nagyobb húsos tévépaprika (15 dkg), 1 közepes nagyságú paradicsom (10 dkg), 4 tojás

a hús és a rántotta sütéséhez:

3-4 evőkanál sertészsír vagy 5-6 evőkanál olaj

a tálaláshoz:

sült karikázott burgonya, többféle savanyúság

1. A hússzeleteket kissé kiklopfoljuk, széleit, inas részeit bevágjuk. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk, majd a lisztben megforgatva sütésig félrerakjuk. (A szeletek ne kerüljenek egymásra!)
2. A szalonnát félcentis kockákra, a megtisztított hagymát finomra vágjuk. A kolbászt, miután bőrét lehúztuk, vékonyan felszeleteljük. A kicsumázott paprikát és a paradicsomot 1-1,5 centis kockákra vágjuk. A tojásokat egy tálba ütjük, enyhén megsózzuk, villával fölverjük.
3. Egy serpenyőbe 1 evőkanányi zsírt vagy 2 evőkanál olajat teszünk, a szalonnát hozzáadjuk, és kevergetve a zsírt kisütjük. Ekkor a hagymát rárakjuk, kevergetve megfonnyasztjuk, majd következik a kolbász és a paprika. Együtt pirítjuk pár percig. A paradicsomot rárakjuk, egy kicsit együtt pirítgatjuk, azután ráöntjük a tojást. Kevergetve sütjük, míg a tojás megkocsonyásodik.
4. Közben egy másik serpenyőben a többi zsírt (olajat) megforrósztjuk, és a lisztbe forgatott tarjaszeleteket oldalanként 2-3 perc alatt pirosasra sütjük rajta.
5. Következhet a gyors tálalás: négy fatál közepére karikákra vágott majd pirosasra sült burgonyát halmozunk. Erre ráfektetjük a flekkent, a húsrá pedig ráhalmozzuk a szalonnás, kolbászos, lecsós rántottát. Többféle lecsöpögtetett savanyúsággal körberakjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (krumpli és savanyúság nélkül): 794 kcal