Hozzávalók:
5 dkg lenmag, 2 zsemle, 2 tojás, só, őrölt fekete bors, 1 kis csokor petrezselyem, 10 dkg reszelt sajt, 60 dkg kicsontozott sertéskaraj
a bundázáshoz:
8 dkg zabpehelyliszt, 2 nagy tojás, 10-12 dkg zsemlemorzsa
a sütéshez:
bő olaj

1. A lenmagot kávédarálóban, ennek híján mixerben megőröljük. A zsemlét hideg vízbe áztatjuk, kifacsarjuk, a tojásokkal és a lenmaggal összedolgozzuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, végül a reszelt sajtot is hozzáadjuk.
2. A húst 4 nagy, egyforma szeletre vágjuk, tenyérnyire kiverjük. Kissé megsózzuk, majd az egyik oldalukra tölteléket halmozunk. A másik felüket ráhajtjuk, jól összenyomkodjuk. Ezután egyenként a lisztbe, a felvert tojásba meg zsemlemorzsába forgatva bundázzuk.
3. Bő, forró olajban 5-6 perc alatt megsütjük. Konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük. Burgonyapüré és vörösboros aszalt szilva illik köretnek hozzá.

Jó tanács
– Sertéskaraj helyett csirke- vagy pulykamellel is készíthetjük.

4 főre
Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 865 kcal