

Kenyéren „sült” avagy pékpecsenye



Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott sertésárja, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál olaj, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 4 dl víz, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 húskecske, 8 szelet szendvicsskenyér, 4-5 kovászos vagy ecetes uborka

1. A tarját 8 szeletre vágjuk, kiverjük, széleit és inas részeit bevagdossuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a forró olajon mindkét oldalukat hirtelen megpirítjuk.
2. A tűzről levéve meghintjük a pirospaprikával, és a vizet ráöntjük. Akkor jó, ha a húst ellepi. A zúzott fokhagymával meg a kecskével ízesítjük, és lefödve, kis lángon kb. 35 perc alatt vajpuhára pároljuk.
3. Közben a kenyérszeleteket - miután héjukat levágtuk - zsír nélkül megpirítjuk, az uborkát vékony csíkokra vágjuk.
4. Következik a tálalás: a forró pirítósokat a pecsenye ízes levében megforgatva tányérra rakjuk, a puha húst ráfektetjük, az uborkával díszítjük és azonnal asztalra adjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 590 kcal