



Hozzávalók:

80 dkg sertésdagadó, só, őrölt fekete bors,
6 evőkanál olaj

a töltékhez:

60 dkg kelkáposzta, 1 vöröshagyma, 2
evőkanál olaj, 1 kiskanál só, fél
mökkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál
majoránna, 2 tojás, 1 kiskanál csípős Piros
Arany vagy Erős Pista

1. A dagadót megmossuk, leszárogatjuk, majd középen, hosszában felszúrjuk, és a rést ujjainkkal kitágítjuk. Kívül-belül megsózzuk, megborsozzuk, félretesszük.
2. A töltékhez a kelt kitorzsázzuk, megmossuk, lecsöpögtetjük. A leveleket - miután vastag erüket kivágtuk - kisujjnyi széles csíkokra metéljük. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, a forró olajon üvegesre sütjük. A kelt beledobjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk, a majoránnával fűszerezzük. Fél deci vizet aláöntve, lefödve, kis lángon puhára pároljuk. A tűzről levéve a felvert tojást belekeverjük, a paprikakrémmel tüzesítjük.
3. Ezt a párolt kelt a dagadóba töltjük, a nyílást hústűvel lezárjuk. Az olajat megforrósítjuk, a pecsenyét körös-körül megpirítjuk benne. Egy kis pohár vizet öntünk alá, tepsibe átszedjük.
4. Közepesen forró sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 1,5 óra alatt pirosasra sütjük, közben zsírával gyakorta megöntözzük, többször megforgatjuk. 10 percnyi pihentetés után fölszeleteljük. Zsírából egy kevés sűrített paradicsommal és liszttel, vízzel hígítva és enyhén sózva pecsenyelevet főzünk, külön tálaljuk a húshoz. Nem igényel külön köretet.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, zsírral készítse és ne főzzön pecsenyelevet hozzá, miként a lisztérzékenyek sem.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 15 perc

Egy adag: 802 kcal • 43,4 g fehérje • 65,7 g zsír • 9,3 g szénhidrát • 4,2 g rost • 281 mg koleszterin