



Hozzávalók:

80 dkg kicsontozott sertéskaraj, kb. 1 evőkanál só, 1 csapott kiskanál őrölt fekete bors, 20 dkg darált sertéshús, 2 tojássárgája, 5 evőkanál tejszín, 1 kicsi, hegyes erőspaprika, 1 nagyobb piros húsú paprika fele, 1 evőkanál konzerv zöld bors (nagyobb élelmiszer-áruházakban kapható, hasonlít a kapribogyóhoz), 2 ecetes uborka, 2-3 gerezd fokhagyma, 4 evőkanál olaj, 1,5-1,5 dl fehérbor és víz, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 mokkáskanál sűrített paradicsom (paradicsompüré)

1. A karajt megmossuk, leszárogatjuk, a tetején lévő vékony fehér hárttyát lefejtjük. Ezután egy nagy, téglalap alakú szeletet alakítunk ki belőle: kb. 2 centi magasságban, hosszában végig bevágjuk, és így haladunk tovább, míg a hús végére nem értünk. Bonyolultnak tűnhet ez a művelet, pedig hasonlóan egyszerű, mint amikor az almát hámozzuk, csak nem vékonyan, hanem 2 centi vastagon dolgozunk.
2. Ha megvagyunk vele, kissé kiverjük, a só meg a bors nagyobb részével behintve félretesszük. A többit a darált húshoz adjuk, a tojássárgájával és a tejszínnel együtt. A kétféle paprikát kicsumázzuk, félcentis kockákra vágjuk.
3. A zöld borsot lecsepegtetjük. Az uborkát vékony csíkokra metéljük. A fokhagymát összezúzzuk, az előzőekkel együtt a darált húsos masszába dolgozzuk.
4. Egyenletesen a kiterített húsrá kenjük, és eredeti formájához hasonlóra feltekerjük. Végeit hústüvel lezárjuk, majd hogy formáját megtartsa, spárgával körbekötözzük.
5. Kiolajozott tepsibe tesszük, olajjal meglocsoljuk és előmelegített sütőben, nagy lánggal (220 °C; légkeveréses sütőben 200 °C) 30 percig sütjük. Közben párszor megforgatjuk, zsírával locsolgatjuk.
6. A bort a vízzel, az ételízesítővel meg a paradicsompürével összekeverjük, a félig puha húsrá öntjük, majd a sütés erősségét kb. 40 °C-kal csökkentve a pecsenyét még 30-35 percig sütjük, közben levéllel gyakorta meglocsoljuk.
7. Tálaláskor a hústűt meg a zsineget eltávolítjuk róla és kisujnyi vastag szeletekre vágjuk. Burgonyapüré illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú diétát tart, nagy adag salátával tálalja.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 720 kcal