



Hozzávalók:

4 szelet kicsontozott sertéskaraj (egyenként kb. 15 dkg), só, 1 vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 4 vékony szelet húsos szalonna, 4 kiskanál mustár, 2 ecetes uborka, 1-1 kiskanál ketchup és liszt

1. A húst nem túl vékonyra, téglalap alakúra kiverjük. Kissé besózva félretesszük. A hagymát megtisztítjuk, vékonyan felszeleteljük, gyűrűire szedjük, majd 3 evőkanál olajon 3-4 perc alatt megfonnyasztjuk, szűrőlapáttal kiemeljük. A maradék kanálnyi olajjal négy alufólia lapot megkenünk, a húsokat ráfektetjük.

2. Mindegyikre egy-egy szelet húsos szalonnát terítünk, mustárral megkenjük. A hagymát elosztjuk rajtuk, majd a hosszában vékonyan felszeletelt uborkát is ráfektetjük. A húsok mindkét oldaláról egy kicsit a közepe felé felhajtunk, majd föltekercsük, és szorosan az alufóliába csomagoljuk.

3. A hagyma sütésénél visszamaradó olajban többször megforgatva 3-4 percig sütjük, majd előmelegített sütőbe toljuk. A közepesnél nagyobb lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 175 °C) 20 percig sütjük. Lecsöpögtetve félretesszük.

4. Zsírjában a ketchupot és a lisztet kissé megfuttatjuk, 1,5 deci vízzel fölöntjük. 1-2 percig kevergetve forraljuk, ha kell, utána sózzuk, leszűrjük. A hústekercseket a fóliából kibontva, vastagon felszeletelve tányérra rakjuk, a pecsenyelével leöntjük. Köretnek burgonyapüré, párolt zöldség, vajas kukorica és káposztasaláta illik hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 395 kcal