



Hozzávalók:

2 nagy sertésszűzpecsenye (60-70 dkg), 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál olaj

a raguhoz:

15 dkg kolozsvári szalonna, 1 nagyobb vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 22-25 dkg marinált paprika (ecetes pritaminpaprika), 9 evőkanál ketchup, 6 evőkanál víz, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, só

1. A húst megmossuk, leszárogatjuk, ducibb felén lévő fehér hártyáját lefejtjük. Ezután a szűzpecsenyét kissé ferdén 6-6 szeletre vágjuk. Lapjára fordítva kissé kiveregetjük, megsózzuk, megborsozzuk és félretesszük.
2. A raguhoz a szalonnát kb. 4 milliméter vastagon felszeleteljük, majd ugyanilyen vastagon kis csíkokra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, a fokhagymát összezúzzuk. A szalonna zsírában, közepes lángon 3-4 perc alatt kiolvasztjuk, majd a hagymát szalmasárgára sütjük benne. A fokhagymával sütjük még fél percig, majd a lecsöpögtetett, kisujnyi széles csíkokra vágott marinált paprikát is hozzáadjuk.
3. A ketchuppal ízesítjük, a vízzel hígítjuk, épp csak 1 percig forraljuk. Közben megborsozzuk, ha kell, utanasózzuk.
4. A befűszerezett húst a megforrósított olajban, nagy lángon oldalanként 3-3 perc alatt megsütjük, lecsöpögtetjük. Tálaláskor a pecsenyét a raguval körülöntjük. Hagymás tört burgonya illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Csirke- vagy pulykamellet, érlelt hátszín vagy bélszín, illetve borjúcomb is készíthetünk így.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet folytat, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 3127 kJ/748 kcal • 31,4 g fehérje • 60,8 g zsír • 18,8 g szénhidrát • 0,3 g rost • 149 mg koleszterin

Könnyű elkészíteni.

Letakarva hűtőszekrényben 3 napig eláll, de a hús frissen sütve az igazi.
Egész évben készíthetjük.