

Cukkinivel tűzdelt pecsenye paradicsomos rizzsel



Hozzávalók:

60 dkg sertésszűzpecsenye vagy kicsontozott karaj, de lehet szép comb is, 20-25 dkg cukkini, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, kb. 4 evőkanál finomliszt, 5-6 evőkanál olaj

1. A húst 8 egyforma szeletre vágjuk (ha combból készítjük, különösen ügyeljünk arra, hogy rostjaira merőlegesen szeleteljük fel, különben rágós lesz), kiverjük. Szélüket bevágjuk, nehogy a pecsenye sütés közben összeugorjon.
2. A cukkinit megmossuk, kb. 10 centis darabokra vágjuk, majd ezeket egyenként az oldalukra állítjuk (vágott felükkel lefelé), és 0,5 centi vastagon felszeleteljük, azután ugyanilyen vastag csíkokra vágjuk.
3. A hússzeleteket ezzel megtűzdeljük, ami úgy történik, hogy a pecsenyébe kiskéssel 6-8 lyukat vágunk, és 3-4 zöldségcsíkot belebújtatunk. Megsózzuk, megborsozzuk, a lisztben meghempergetjük, és egy nagy serpenyőben a megforrósított olajon, oldalanként 3-3 percig sütjük. Paradicsomos rizs vagy rostos sült zöldségek illenek hozzá köretnek.
4. Az előbbi úgy készül, hogy 1 kisebb vöröshagymát lehéjazva finomra vágunk, 4-5 deka olvasztott vajon megfonnyasztjuk, majd rádobunk 4, kis kockákra aprított paradicsomot. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, 1 csokor finomra aprított petrezselyemmel fűszerezzük, nagy lángon 2 percig sütjük. Végül a kb. 3 deci rizsből hagyományosan főzött párolt rizzsel összekeverjük.

Jó tanács

- Csirke- vagy pulykamellet, illetve marhahátszínt vagy borjúcombos is süthetünk hasonlóan.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 2717 kJ/650 kcal • 30,1 g fehérje • 48,9 g zsír • 22,2 g szénhidrát • 0,4 g rost • 108 mg koleszterin

Cukkinivel tűzdelt pecsenye paradicsomos rizzsel

Könnyű elkészíteni.

Frissentartó fóliával letakarva, hűtőszekrényben 3 napig eláll, de a hús frissen sütvé az igazi.

Egész évben készíthető.