



### Hozzávalók:

4 szelet kicsontozott sertésarja (egyenként kb. 15 dkg-os), kb. 1 kiskanál só, 1-1 mokkáskanál őrölt fekete bors és pirospaprika, 4 evőkanál finomliszt, 5 evőkanál olaj, 1 kiskanál mustár, 3-4 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál Erős Pista

1. A hússzeleteket kiverjük, az inakat meg a széleket éles késsel bevágjuk, nehogy sütés közben a pecsenye összeugorjon. Enyhén megsózzuk, majd a borssal meg a pirospaprikával fűszerezett lisztbe forgatjuk.
2. Az olajat egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, majd a hússzeleteket közepes lángon, oldalanként 3-4 percig sütjük. Lecsöpögtetve melegen tartjuk. Visszamaradó zsírt a tűzről lehúzzuk, a mustárt, a zúzott fokhagymát meg a paprikakrémet belekeverjük, végül a hússzeletre kenjük. Burgonyapürével vagy hagymás törtkrumplival és savanyúságokkal tálaljuk.

### A cigánypecsenyeről

„Cigány” jelzővel ellátott ételek nem voltak jellemzőek a magyar konyhára, így régi szakácskönyveinkben is csak elvétve találkozhatunk vele. Dobos C. József a 19. század végén említ egy „Sódar-szelet cigányosan” című leírást. A mester a lapockát (sonkát) vékonyan folszeleteli, zsírban kisüti, tálra rakja, majd kenyérmorzsaából, ecetből, húsléből, borssal, finomra vágott petrezselyemmel fűszerezett mártással leönti. A századfordulón ugyanezt az ételt, változtatás nélkül, de az anyaghiány pontosabb megadásával Kugler Géza is közli „Sonkaszeletek sütvé, cigányosan” címmel. A 20. század közepén Rákóczi János cigány rostélyosa már teljesen eltér az előző változatoktól. A szakácsmester elősüti a hússzeleteket, majd zöldségekkel, fűszerekkel és vörösborral párolja készre azokat. Tálaláskor szalonnából süttött kakastaréjt tesz a mártással leöntött hússzeletre, és petrezselyemmel megszórja. Sós burgonyát vagy rizst ajánl hozzá köretként.

Napjainkban a cigánypecsenyét leginkább a flekken egy serpenyőben készülő változatának tekinthetjük. Szintén szeletelt tarjából készül, amit általában paprikás, borsos lisztbe

forgatva zsiradékban pirosasra sülnek. Sütés közben fűszeres pácával is kengethetik, hogy még ízletesebb legyen.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 445 kcal