



Hozzávalók:

5 dkg vaj, fél-fél kiskanál őrölt fekete bors-, csilipor és szárított kakukkfű (a friss még zamatosabb), 1 kiskanál majoránna, fél kiskanál őrölt mustármag, 3 gerezd zúzott fokhagyma, 70-80 dkg kicsontozott sertéskaraj, 1 csapott evőkanál + 1 kiskanál só, 3 evőkanál olaj, 1 ág halványzeller (szárzeller), 2 közepes sárgarépa, 1 vöröshagyma, 1 nagy, piros húsú paprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 7 dl víz, 1 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet)

1. A vajat serpenyőben fölolvasszjuk, a borsot, a csiliport, a kakukkfűvet, a majoránna, a mustármagot meg a zúzott fokhagymát 1 perc alatt megfuttatjuk benne. (A mustármagot borsdarálóban a legegyszerűbb megőrölni.)
2. A karajt megmossuk, leszárogatjuk, majd 1 csapott evőkanál sóval körben bedörzsöljük. Tetejét 4-5 helyen röviden, de mélyen bevágjuk. Ezekbe a nyílásokba vajás fűszerkeveréket csurgatunk, ami marad, a hústra kenjük.
3. Tepsibe tesszük, a megforrósított olajjal leöntjük. A zöldségeket megtisztítjuk, kis kockákra vágjuk, 1 kiskanál sóval meg a borssal összekeverjük, a hús köré szórjuk. 2 deci vizet öntünk rá, és előmelegített sütőben, a közepesnél kicsit nagyobb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 1 órán át sütjük, levével gyakorta meglocsoljuk.
4. Ha kész, a pecsenyét vágódeszkára emeljük. Zöldséges levét tepsistől tűzre tesszük, ha volna még rajta folyadék, elpárologtatjuk (zsírára sütjük). Ezután a liszttel meghintjük, 1-2 percig pirítjuk, majd a maradék vízzel fölöntjük. Néhány percig forraljuk, majd szitán áttörjük, vagy hűlni hagyjuk és turmixoljuk.
5. Tálaláskor a sült karajt főszeleteljük, tányérra rakjuk, a forró zöldséges krémmártással körülöntjük. Petrezselymes burgonya illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Borjúkarajból is készíthetjük.
- Aki alacsony szénhidráttartalmú vagy fitness (fitness) étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 503 kcal • 39,4 g fehérje • 32,0 g zsír • 14,3 g szénhidrát • 2,5 g rost • 148 mg koleszterin