

Bugaci disznótoros reggeli - Nemeskövi Dénes mesterszakács receptje



Hozzávalók:

40 dkg sertéslapocka, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 kisebb gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt kömény, jó 1 kiskanál só, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, 30 dkg sertésmáj

a savanyú hagymához:

3-4 közepes nagyságú lila- vagy vöröshagyma, só, 1,5 dl hideg víz, 1 evőkanál porcukor, 2 evőkanál 10 %-os ételecet, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors

1. A lapockát 2-2,5 centis kockákra, a megtisztított hagymát finomra vágjuk. Együtt egy lábasba rakjuk, kb. 1 deci vizet öntünk rá. A csírájától megfosztott fokhagymagerezdeket elkaparjuk, a köménnyel együtt a hagymás húshoz adjuk, megsózzuk. Kevergetve pároljuk, ha zsírára sült, újra öntünk rá egy kevés vizet.
2. Közben a savanyú hagymához a hagymát megtisztítjuk, vékony karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük. Egy tálba szórjuk, 1 jó kiskanál sóval beszórkodunk, összeforgatjuk. 25-30 percre félretesszük. A vízben a porcukrot és az ecetet kanállal addig keverjük, míg föloldódnak. A hagymát a sótól kinyomkodjuk, az ecetes lébe keverjük, a fehér borssal fűszerezzük, tálalásig félretesszük.
3. Amikor a hús háromnegyedig megpuhult, a pirospaprikát belekeverjük, a fehér borssal fűszerezzük. A májat a húshoz hasonló nagyságú kockákra vágjuk, a majdnem kész pörköltöz adjuk, kb. 10 perc alatt készre főzzük.
4. Azon frissiben tányérokra halmozzuk, s a tetejükre púpozzuk a kinyomkodott hagymát. Puha bélű friss kenyérral vagy főtt krumplival tálaljuk.

Megjegyzés:

Bugac környékének hagyományos étele, disznótor alkalmával a leeső (nyesedék) húsból készítik reggelire.

4 főre

Elkészítési idő: bő 1,5 óra

Egy adag (kenyér és krumpli nélkül): 438 kcal • fehérje: 32,9 gramm • zsír: 28,2 gramm • szénhidrát: 12,6 gramm • rost: 1,9 gramm • koleszterin: 391 milligramm