



Hozzávalók:

50 dkg kicsontozott darálni való szarvas-, őz- vagy vaddisznóhús - lehet vegyesen is (fagyasztott is jó), 10 dkg füstölt szalonna, 1 babérlevél, 3 szem borókabogyó, 1 közepes vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 zsemle, 1 tojás, 1 kiskanál mustár, 1 púpozott kiskanál só, 1-1 mokkáskanál őrölt fekete bors és majoránna, 4 evőkanál zsemlemorzsa a sütéshez:

6-7 evőkanál olaj

a mártáshoz:

40 dkg csipkebogyólekvár, 1 dl vörösbor

1. A húst ha fagyasztott fölengedjük, majd miután az esetlegesen rajta maradt hártyákat lefejtettük róla, ledaráljuk. A szalonnával, a babérlevéllel, a borókával, a lehéjazott vöröshagymával és a fokhagymával ismét ledaráljuk.
2. A hideg vízbe áztatott és kifacsart zsemelével, a tojással, a mustárral, a sóval, a borssal és a majoránnával összedolgozzuk. A masszából nedves kézzel 12, egyenként féltenyérynyi hús pogácsát formálunk, a zsemlemorzsaiban megforgatjuk.
3. Közepesen forró olajban oldalanként 3-4 percig sütjük. Konyhai papírtörlőre szedve a felesleges zsiradékot leitatjuk. A mártáshoz valókat kevergetve fölforraljuk, és tálaláskor a vagdaltakat körülöntjük vele.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 846 kcal • fehérje: 34,3 gramm • zsír: 38,2 gramm •
szénhidrát: 91,1 gramm • rost: 0,4 gramm • koleszterin: 140 milligramm