



### Hozzávalók:

4-6 borjúláb, azaz borjúköröm, só, 2 kiskanál egész fekete bors, 10-12 gerezd fokhagyma, 1-2 vöröshagyma

### a bundázáshoz:

5-6 evőkanál finomliszt, 3 tojás, 8-10 evőkanál zsemlemorzsa

### a sütéshez:

bő olaj

1. Jól a körmére nézünk a lábaknak: kiskéssel lekapargatjuk az esetlegesen rajta maradt szőrszálakat, esetleg leperzseljük, majd gondosan megmossuk. Belső részüket hosszában a csontig végigvágjuk. Ahogy fő, itt elkezdenek kibújni belőle a csontok, könnyebb lesz kicsontozni.
2. Egy lábasha rakjuk, annyi vizet öntünk rá, amennyi jól ellepi, megsózzuk (kezdjük 1 evőkanálnyival), a borssal, a fölszeletelt fokhagymával és vöröshagymával fűszerezzük. Nagy lángon fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk, kis rést hagyva leföldjük, és 2-3 óra alatt (ez a köröm nagyságától, korától függ) puhára főzzük, majd levében húlni hagyjuk.
3. Lecsöpögtetjük, kézzel a nagyobb csontokat kiszedjük belőle. Itt az alkalom, ha valaki szereti, a kiterített körmöt megborsozhatja, de megkenheti egy kevés zúzott fokhagymával is. Eredeti formájára visszaigazgatjuk a körmöket, és alufóliába tekerve hűtőszekrénybe rakjuk. Nagyjából fél óra alatt gyönyörűen megdermed, megtartja a formáját; e trükk nélkül nem lehetne szépen bundázni.
4. A puha körmöket a fóliából kibontjuk, és a lisztbe, a fölvert tojásba meg a zsemlemorzsaába forgatva bundázzuk. Bő, forró olajban 3-4 perc alatt szép aranybarnára sütjük, konyhai papírtörőre szedve lecsöpögtetjük. Tartármártással és párolt rizzsel tálaljuk.

### Jó tanács

- Aki hozzáadott cukor mentes vagy tejérzékeny étrendet tart, tartármártás nélkül egye.

### 4 főre

Elkészítési idő: 35 perc + 3-4 óra főzés

Egy adag (tartár és rizs nélkül): 773 kcal • fehérje: 59,3 gramm • zsír: 40,4 gramm • szénhidrát: 42,7 gramm • rost: 3,0 gramm • koleszterin: 310 milligramm