

Padlizsánnal töltött borjúszelet



Hozzávalók:

1 közepes padlizsán, só, 4 szelet borjúcomb vagy -karaj (egyenként kb. 15 dkg), 2 póréhagyma vagy 3 csomó dundi újhagyma (kb. 40 dkg), 8 evőkanál olaj, 1 dl fehérbor, 4 dl víz, 1 húsleveskocka, 1 csapott evőkanál finomliszt (kukoricaliszt is lehet), 1 evőkanál nem túl sós szójamártás, fél mokkáskanál őrölt fekete bors

1. A padlizsánt meghámozzuk, kb. 1 centi vastagra felszeleteljük, tányérra rakjuk és sóval mindkét oldalukat jól meghintjük. 30 percre félretesszük. Közben a húst kiverjük, majd miután széleit és esetleges inas részeit bevágtuk, kissé megsózzuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük. A padlizsánt szűrőbe téve leöblítjük, leszárogatjuk, majd a fele olajon oldalanként 1-1 perc alatt megsütjük. Minden szelet borjúra 2-3 darabot rakunk belőle, a hús széleit ráhajtjuk. Fontos, hogy a hús éppen csak összeérjen a zöldség fölött, ne kerüljön duplán egymásra.
3. Zsineggel átkötjük, majd a maradék forró olajon oldalanként 2-3 percig sütjük. Ezután beleszórjuk a hagymát, újabb 2-3 percig együtt sütjük. A bort meg 3 deci vizet ráöntünk, a leveskockát belemorzsoljuk, 3 percig forraljuk.
4. Ekkor a peccsenyét kiemeljük belőle, hagymás levét pedig az 1 deci vízzel simára kevert liszttel sűrítjük. Épp csak pár percig forraljuk, a szójamártással meg a borssal fűszerezzük, ha kell, utána sózzuk. Tálaláskor a hagymás raguval leöntjük. Párolt rizst is kínálhatunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 433 kcal