



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb.16 dkg-os kicsontozott magas hátszín azaz rostélyos (lapos hátszín vagy szép combszelet is lehet), só, őrölt fekete bors, kb. 2 evőkanál finomliszt, 4 evőkanál olaj, 2 nagyobb sárgarépa, 2 kisebb petrezselyemgyökér, kb. 5 dl húsleves (marhahús- vagy erőleveskockából is készülhet) vagy lehet ételízesítő por is, 1-2 kiskanál konzerv kapribogyó, fél citrom, 2 dl tejföl

1. A rostélyosokat kiverjük, megsózzuk, megborsozzuk, majd a lisztben megforgatjuk. Egy lábasban, a megforrósított olajon körös-körül megpirítjuk. Lecsöpögtetve félretesszük.
2. Visszamaradó zsírjában a megtisztított, karikákra vágott zöldséget pirítjuk rövid ideig, majd a levessel fölöntjük.
3. Az elősütött húst belerakjuk, a lecsöpögtetett kapribogyóval és a jól megmosott citrom reszelt hájával ízesítjük. Lefödve, kis lángon 35-50 perc alatt puhára pároljuk. Ha kész, tányérra rakjuk, letakarva melegen tartjuk.
4. Visszamaradó levét a maradék liszttel simára kevert tejföllel sűrítjük, majd átpasszírozzuk vagy merülőmixerrel pürésítjük, és a rostélyosokra öntjük. Sonkás makarónival tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag (köret nélkül): 635 kcal • fehérje: 36,3 gramm • zsír: 44,7 gramm • szénhidrát: 21,2 gramm • rost: 6,0 gramm • koleszterin: 148 milligramm