



Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott hátszín, őrölt fekete bors, mustár, só

a pácoláshoz és a sütéshez:

olaj

a raguhoz:

10 dkg füstölt szalonna, 20 dkg csiperkegomba, 1 húsos zöldpaprika, 30 dkg morzsolt fagyasztott kukorica, 8 evőkanál nem túl sós szójamártás, 2 csapott evőkanál kristálycukor, 1 dl víz, 2-3 közepes, kemény paradicsom

1. A hátszínről, ha van még rajta hártya, lefejtjük, majd a húst őrölt borssal meg mustárral bedörzsöljük. Olajjal megkent alufóliába csomagoljuk, vagy tálba tesszük, és annyi olajat öntünk rá, amennyi éppen ellepi, majd letakarjuk. Hűtőszekrényben 3-4 napon át így érleljük.

2. Ezután lecsöpögtetjük, 4 egyforma szeletre vágjuk, majd kiverjük aszerint, hogyan kívánjuk megsütni. Vagyis vastagon marad, ha angolos, kissé kiverjük, ha félangolos, és jól kilapítjuk, ha teljesen átsült lesz. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, mustárral megkenjük, félretesszük.

3. A raguhoz a szalonnát kis kockákra vágjuk, egy serpenyőben kiolvasztjuk. A megtisztított, fölkockázott gombát és paprikát beleszórjuk. Néhány percre kevergetve pirítjuk, majd a fölengedett, lecsöpögtetett kukoricát is beleszórjuk. A szójamártással meg a cukorral ízesítjük, és ráöntjük a vizet. Épp csak 1 percre forraljuk, végül a vékony cikkekre vágott paradicsomot is beleforgatjuk.

4. A hátszín egy kevés olajon oldalanként 2,5-5 percre sütjük, attól függően, hogy angolosan vagy teljesen átsütjük. Tányérokra rakjuk, a raguval leöntjük. Kukoricalepénnyel kínáljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc + a hús érlelése

Egy adag (kukoricalepény nélkül): 661 kcal