



Hozzávalók

80 dkg marhalábszár, 2 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 5 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 babérlevél, 1 kiskanál morzsolt kakukkfű, 1 evőkanál mustár, 2,5 dl sör, 2,5 dl víz, 1 kiskanál finomliszt a körethez

50 dkg héj és mag nélküli sütőtök, fél kiskanál só, késhegynyi őrölt fekete bors, fél csokor metélőhagyma (snidling), 3 evőkanál finomliszt, 2 tojás, 5-6 evőkanál olaj a sütéshez

1. A húst - miután inas részeit, hártyáit lefejtettük - 3-4 centis darabokra vágjuk. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, majd a lábszárral együtt az olajban kevergetve 4-5 perc alatt megpirítjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a babérral és a kakukkfűvel fűszerezzük, a mustárral ízesítjük. A sört és a víz felét ráöntjük, majd lefödve, kis lángon kb. 1 óra 30 perc alatt vajpuhára pároljuk.
2. Ha kész, levét a maradék vízzel simára kevert liszttel sűrítjük, 2-3 percig forraljuk. Amennyiben túlzottan sűrű lenne, egy kevés vízzel vagy sörral hígíthatjuk.
3. Amíg a hús puhul, elkészítjük a köretet. Ehhez a tököt egyforma kockákra vágjuk, vízben kb. 30 perc alatt puhára főzzük, leszűrjük jól lecsöpögtetjük, azután szitán áttörjük. Amikor kihűlt, megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított metélőhagymával fűszerezzük, a liszttel és a tojások sárgájával összekeverjük. A kemény habbá vert tojásfehérjét beleforgatjuk.
4. Ebből a masszából egy kevés forró olajba evőkanálnyi kis halmokat púpozunk, elsimítjuk, oldalanként 2-3 percig sütjük. 16 lepényke lesz belőle, amiket könnyebb, ha tükörtőjás-(talkedli-) sütőben készítünk.

4 tojás

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 846 kcal