



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 16 dkg-os magas hátszín (lapos hátszín vagy szép combszelet is lehet), só, őrölt fekete bors, 8 dkg füstölt szalonna, 2 kisebb vöröshagyma, 2-2 paprika és paradicsom, 5 tojás, 2 púpozott evőkanál finomliszt, 4 evőkanál olaj, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 5 dl húsleves (marhahús- vagy erőleveskockából is készülhet) vagy 1 kiskanál ételízesítő por, 2 dl tejföl

1. A hússzeleteket vékonyra, téglalap alakúra kiverjük, ügyelve, nehogy kiszakadjanak. kb. 1 csapott kiskanál sóval meg 1 mokkáskanál borssal behintve félretesszük.
2. A szalonnát apró kockákra vágjuk, és egy serpenyőben, zsíráját kevergetve kiolvasztjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, felét a szalonnán üvegesre sütjük. A paprikát kicsumázzuk, a paradicsomok szárát kimetsszük, mindkettő húsát kis kockákra vágjuk, és felét a szalonnás hagymán 2 perc alatt megfuttatjuk. A felvert tojásokat ráöntjük, kevergetve kocsonyásodásig sütjük.
3. Ezt a tölteléket a rostélyosokon hosszában, egy vastagabb csíkban elosztjuk, a hússzeleteket föltekerjük, átkötözzük (szorosan alufóliába is csomagolhatjuk).
4. Kissé megsózzuk, a lisztbe forgatjuk, és egy lábasban, az olajon körös-körül elősütjük, majd félretesszük. Visszamaradó zsírájában először a maradék hagymát, majd a paprikát és a paradicsomot futtatjuk meg. A tűzről lehúzza a pirospaprikával meghintjük, a levessel fölöntjük. A töltött rostélyosokat belerakjuk, kis lángon kb. 30 perc alatt puhára pároljuk (ha combból készül, annak akár dupla ennyi idő is kelhet). Amikor kész, a lábasból kiemeljük, és melegen tartjuk.
5. Visszamaradó levét a tejföllel - felét tejszínnel is helyettesíthetjük - simára kevert maradék liszttel sűrítjük. 1-2 percig kevergetve forraljuk, majd átszűrjük.
6. Tálaláskor a húst rézsútosan főlseleteljük, és a paprikás mártással leöntjük. Galuska illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Pulykamellfilét is tölthetünk hasonló módon.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 3194 kJ/764 kcal • 38,7 g fehérje • 59,4 g zsír • 18,6 g szénhidrát •
1,8 g rost • 533 mg koleszterin

Elkészítése nem könnyű, gyakorlatot igényel.

Letakarva hűtőszekrényben 3 napig eláll.

Lefagyasztható.

Egész évben készíthetjük.