



Hozzávalók:

60 dkg borjúcomb (legjobb a felsál), 1 kiskanál ételízesítő por, 4 nagy szelet füstölt lazac, 10 dkg Cheddar sajt, 6 evőkanál finomliszt, 3 tojás, 8 evőkanál zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

1. A borjúcombot a rostjaira merőlegesen 4 egyforma szeletre vágjuk, téglalap alakúra, nem túl vékonyra kiverjük, az ételízesítővel behintjük.
2. Mindegyik hústra 1-1 szelet füstölt lazacot fektetünk, amire a főlseletelt sajt kerül. Jó szorosan formás kis rudakká föltekerjük. Egyenként a lisztben, a felvert tojásban meg a zsemlemorzzában megforgatjuk.
3. Bő, forró olajban 7-8 perc alatt megsütjük. Fritőzben, 170 °C-os olajban 10-12 perc a sütési ideje. Konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.
4. Kissé ferdén főlseletelve, nagy adag friss saláta kíséretében tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 709 kcal