

Borjúborda citromos velővel



Hozzávalók:

4 szelet csontos borjúborda (egyenként 15 dkg), só, őrölt fekete bors, 2 evőkanál finomliszt, 6 evőkanál olaj, 30 dkg borjúvelő, 1 közepes vöröshagyma, őrölt fehér bors, 1 citrom, 1 kisebb csokor petrezselyem

1. A húst kissé kiverjük, a csont mentén egy kissé bevágjuk, hogy biztosan átsüljön, megsózzuk, megborsozzuk, és a lisztben megforgatjuk. A fele olajon, közepes lángon oldalanként kb. 3 perc alatt megsütjük.
2. Közben a megtisztított velőt leforrázzuk, összevagdadjuk. A hagymát megtisztítjuk, lereszeljük, és a maradék olajon, közepes lángon megfonnyasztjuk, majd hozzáadjuk a velőt. Megsózzuk, fehér borssal fűszerezzük, és mindössze 3-4 percig pirítjuk. Közben a citrom levével ízesítjük, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. Tálaláskor a hústra halmozzuk.
3. Sült párizsi burgonyával vagy rizibizivel kínáljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 1020 kcal