



Hozzávalók:

80 dkg borjúkaraj vagy -comb (ha lehet, a dió része), kb. 1 kiskanál só

az áztatáshoz: tej

a bundázáshoz:

10-12 dkg finomliszt, 3 tojás, kb. 15 dkg zsemlemorzsza

a sütéshez:

bő olaj

a díszítéshez:

1 citrom

1. A combot rostjaira merőlegesen 4 egyforma, nagy szeletre vágjuk, és vékonyra verjük. Széleit bevagdossuk, nehogy a húsok sütés közben összeugorjanak, majd annyi enyhén sózott tejbe áztatjuk, amennyi éppen ellepi. Letakarjuk, és hűtőszekrényben egy éjszakán át pihentetjük.
2. A szeleteket sütés előtt alaposan lecsöpögtetjük, majd a lisztbe, a felvert tojásba és a zsemlemorzsába forgatva bundázzuk, a morzsát alaposan bele is nyomkodjuk. Bő, forró olajban kb. 5 perc alatt aranyárgára sütjük, félidőben megfordítjuk.
3. Konyhai papírtörölkőre szedjük, a fölösleges zsiradékot leitatjuk róla, és citromcikkkel díszítve tálaljuk, amiből ki ki kedvére csepegtethet a hússal. Ecetes, hagymás burgonyasaláta illik köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + a hús pihentetése

Egy adag (köret nélkül): 2195 kJ/525 kcal

46,3 g fehérje • 19,2 g zsír • 41,7 g szénhidrát • 4,4 g rost • 304 mg koleszterin