



Hozzávalók:

60 dkg érlelt bélszín (a törzse, nem a feje és nem a vékony vége), kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors,

2-3 evőkanál olaj

a mártáshoz:

6 dkg füstölt szalonna, 1 vöröshagyma, 20-25 dkg csiperkegomba, 1-1 zöldpaprika és paradicsom, 2 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 3-4 dl szűrt húsleves, 2 dl tejföl, kb. 1 púpozott kiskanál finomliszt, 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy feleannyi Erős Pista

1. Az érlelt bélszínt 4 egyforma szeletre vágjuk, és kiverjük aszerint, hogy mennyire sütjük majd át. Ha angolosan készítjük, elég kézzel kicsit ellapítani. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk és félrerakjuk.
2. A szalonnát apró kockákra, a hagymát finomra, a gombát cikkekre vágjuk. A paprikát kicsumázzuk, a paradicsom szárát kimetsszük, mindkettőt egycentis kockákra aprítjuk. A szalonna zsíráját 2 evőkanál olajon kisütjük, majd a hagymát a pörccsödő szalonnára szórjuk, és kevergetve üvegesre sütjük. A gombát, a paprikát meg a paradicsomot hozzáadjuk, rövid pirítás után a pirospaprikával meghintjük. 3-4 deci szűrt húslevessel azonnal, nehogy a paprika megégjen, fölöntjük, 5 percig főzzük. A tejfölt a liszttel simára dolgozzuk, egy keveset a forró léből belemerünk, majd a paprikás-gombás levet ezzel sűrítjük. A Piros Arannyal tüzesítjük, ha kell, utána sózzuk, fűszerezünk.
3. A bélszínjavákat egy serpenyőben, egy kevés olajon, közvetlenül a tálalás előtt angolosan, félangolosan vagy teljesen átsütjük - lásd az angolos, félangolos vagy átsütött bélszínjava receptnél -, végül paprikás gombamártással leöntjük.
4. Köretnek a színe szerint szépen elrendezve gőzben párolt sárgarépat, apró burgonyanudlit és vajás zöldborsót tálalunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (köret nélkül): 570 kcal • fehérje: 37,7 gramm • zsír: 40,7 gramm • szénhidrát: 12,7 gramm • rost: 3,5 gramm • koleszterin: 151 milligramm