

## Fokhagymás struccszeletek



### Hozzávalók:

60 dkg struccszínhús (általában comb kapható), húspuhító só, 5-6 gerezd fokhagyma, 6 dkg finomliszt, 4-5 evőkanál olaj

1. A húst a rostokra merőlegesen felszeleteljük, kissé kiverjük, és a széléit bevagdossuk, nehogy sütés közben összeugorjon. Húspuhító sóval megszórjuk, és hűtőszekrényben 1-2 órán át érleljük.
2. Sütéskor finomra aprított fokhagymával bedörzsöljük, és lisztbe forgatjuk. Ezután az olajban, közepes lángon oldalanként 3-3 percig sütjük. Vigyázzunk, ha tovább sül, rágós lesz!
3. Jól lecsöpögtetjük, sült burgonyával meg savanyúságokkal kínáljuk.

### Jó tanács

- A struccsúst fokhagyma nélkül is megsüthetjük. Ilyenkor valamilyen raguval vagy mártással kínáljuk, és a sültet ezek jellegének megfelelően fűszerezzük. Például a tejszínes gombamártásosot borssal, a paradicsommártásosot bazsalikommal, a lecsósat paprikakrémmel.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc + a hús érlelése

Egy adag: 283 kcal