

## Fokhagymával tűzdelt b<sup>á</sup>r<sup>á</sup>nym<sup>á</sup>j szalonnaburokban s<sup>ü</sup>tve



### Hozzávalók:

2 b<sup>á</sup>r<sup>á</sup>nym<sup>á</sup>j (75 dkg), 4-6 gerezd fokhagyma, kb. 1 kiskanál flekken f<sup>ü</sup>szerkeverék, 10-12 vékony szelet h<sup>ú</sup>sos szalonna (sliced bacon)

1. A májat félbevágott, zöld csírájától megfosztott fokhagymagerezdekkel megtűzdeljük: a kés hegyével megszúrjuk a májat, és ezen át toljuk bele a fokhagymát. A f<sup>ü</sup>szerkeverékkel körben bedörzsöljük, majd szalonnaszeletekkel körbetekerjük.
  2. Egyenként alufóliába csomagoljuk, aminek a két végét ellentétes irányban csavarva a májat szép formásra, egyenlő vastagságúra igazítjuk.
  3. Tepsire rakjuk, és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) a máj vastagságától függően 30-35 percig s<sup>ü</sup>tjük.
- A fóliából kibontva nem egészen kisujnyi vastag szeletekre vágva tálaljuk, s<sup>ü</sup>lt burgonya és s<sup>ü</sup>lt vagy rántott hagyma kíséretében.

### Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, sok salátával vagy grillezett zöldségekkel tálalja.

### 4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 363 kcal • fehérje: 42,9 gramm • zsír: 20,9 gramm • szénhidrát: 0,5 gramm • rost: 0,0 gramm • koleszterin: 605 milligramm