

## Sertéssültés szendvics balsamecetes hagymával



### Hozzávalók:

10 zsályalevél, 2 ág rozmaring, 2 gerezd fokhagyma, 5 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál egész fekete bors, 1 evőkanál édesköménymag, só, 80 dkg kicsontozott, nem túl vastag rövidkaraj, 3 lilahagyma, 1 evőkanál balsamecet, frissen őrölt fekete bors, 10 szelet szendvicskenyér (toast kenyér), 12 dkg jól olvadó kemény sajt (például Provolone), 5 kiskanál harissa paszta (lehet másféle csípős csilikrém is)

1. A zsályát megmossuk, leszárogatjuk. Megmossuk a rozmaringot is, majd a leveleket a szárról lecsipkedjük. A fokhagymát megtisztítjuk, majd miután félbevágva esetleges zöld csíráját kivágtuk, fölaprítjuk. Mindezeket egy egy mozsárba rakjuk, 2 evőkanál olívaolajat ráöntünk, az egész borsot és a köménymagot hozzáadjuk, 2 kiskanál sót beleszórunk. Addig törögetjük, míg az egészből egy krém lesz. (Készíthetjük konyhai gyorsvágógépben is.)
2. A húst megmossuk, szárazra töröljük, majd a fűszerkeverékkel alaposan bedörzsöljük. Grillrácsra fektetjük, egy csepegtető tálcát teszünk alá, és a közepesnél nagyobb lánggal (200 °C, légkeveréses sütőben 175 °C) kb. 40 percig sütjük. Egészen pontosan akkor jó, ha a beleszúrt húshőmérő 70 °C-os maghőmérsékletet mutat.
3. Amíg a pecsenye sül, a hagymát megtisztítjuk, 1 centi vastagon felszeleteljük, gyűrűire szedjük. Egy serpenyőben 2 evőkanál olajat kissé megforrósítunk, a hagymát rárakjuk és 5-6 perc alatt üvegesre pároljuk, de gyakran rázogassuk meg a serpenyőt, forgassuk át a hagymát, nehogy megpiruljon. A túzról levesszük. A maradék 1 evőkanálnyi olajjal összekeverjük a balsamecetet, így öntjük a hagymára. Megsózzuk, megborsozzuk, húlni hagyjuk.
4. A kenyérszeleteket megpirítjuk. A sült karajt a rostjaira merőlegesen 10 szeletre vágjuk. A sajtot is 10 szeletre vágjuk. 5 pirítóst sütőpapírral bélelt tepsire rakunk, hússzeletekkel befedjük. A hagymát ráhalmozzuk, a sajtszeleteket ráfektetjük. Előmelegített sütőben, a

## Sertéssültés szendvics balzsamecetes hagymával

közepesenél kisebb lánggal (140-150 °C) 4-5 percig sütjük, ezalatt a sajt szépen aranybarnára olvad a tetején.

5. A másik 5 szelet pirítóst 1-1 kiskanál harissza pasztával (csilikrémmel) megkenjük, majd megkent oldalával lefelé a húsos, sajtos szendvicsre borítjuk és egy kicsit össze is nyomjuk. Félbevágva, 1-1 kardocskát beleszúrva tálaljuk.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 646 kcal • fehérje: 48,1 gramm • zsír: 30,0 gramm • szénhidrát: 46,0 gramm • rost: 6,7 gramm • koleszterin: 129 milligramm