



### Hozzávalók:

70-80 dkg kicsontozott, szarvascomb vagy -lapocka (fagyasztott is lehet), 8-10 dkg füstölt szalonna, 2-3 evőkanál olaj, 1 csapott kiskanál só, 6 gerezd fokhagyma, 1 csapott kiskanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet)

1. A húst ha fagyasztott, szobahőmérsékleten fölengedjük, megmossuk, leszároгатjuk, majd rostjaira merőlegesen 0,5 centi vastagon főlseleteljük, azután ugyanilyen vastagon, továbbra is a rostjaira merőlegesen csíkokra vágjuk. A szalonnát ennél vékonyabb csíkokra metéljük.
2. Utóbbit egy lábasban az olajon kisütjük, a húst hozzáadjuk, kevergetve fehéredésig pirítjuk. Megsózzuk, a présen áttört fokhagyma felével, a paradicsompürével meg a borsal ízesítjük és egy kis pohárnyi (0,5 deci) vizet ráöntünk. Leföldjük, a húst kis lángon puhára pároljuk.
3. Ez kb. 1,5 óra. Közben elpárolgó levét folyamatosan pótoljuk. Amikor kész, a maradék fokhagymát is hozzáadjuk. A lisztet 2 deci vízzel simára keverjük, a szarvastokányhoz öntjük, 2-3 percig forraljuk. Akkor jó, ha „szaftja” a hagyományos pörköltözhöz hasonló sűrűségű. Sült hasábburgonyára halmozva kínáljuk.

Jó tanács

- Szarvas helyett őzből vagy vaddisznóból is készíthetjük, legjobb hozzá a comb, a lapocka és a lábszár.
- Aki paleo életmódot folytat, sertésszírral főzze, hagyja ki a lisztes habarást belőle és véletlen se tálalja krumplival.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy (köret nélkül): 448 kcal • fehérje: 39,3 gramm • zsír: 30,2 gramm • szénhidrát: 4,6 gramm • rost: 0,1 gramm • koleszterin: 86 milligramm