

Pirított sertésmáj (reszelt máj)



Hozzávalók:

60 dkg sertésmáj, kb. 30 dkg vöröshagyma,
4 evőkanál olaj vagy 2 evőkanál zsír, 1
kiskanál jóféle pirospaprika, fél
mökkáskanál őrölt fekete bors, fél kiskanál
majoránna, fél kiskanál só
ha szükséges: 1,5-2 dl víz, 1 kiskanál
finomliszt

1. A májat kissé lapjában kisujjnyi vastag szeletekre, majd ugyanilyen széles csíkokra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, félfőre (félkarikákra) vágjuk. Egy széles serpenyőben, az olajon, közepes lángon 6-7 perc alatt megfonnyasztjuk. A májat hozzáadjuk, keverve-rázogatva kb. 5 percig pirítjuk.

2. A pirospaprikával, a borssal és a majoránnával megszórjuk, megsózzuk. Jól összerázzuk és máris tálalható, mert ennyi idő alatt már el is készült.

3. Ha nem találnánk elég szaftosnak, a vízzel simára kevert lisztet ráöntjük, 1-2 percig forraljuk, így leve „vastagabb” lesz. Petrezselymes burgonya illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- A májjal együtt 1 vékonyan fölkarikázott paprikát, majd 2-3 perc múlva 1 paradicsomot is hozzáadhatunk.
- Csirke-, borjú-, marha- vagy pecsenyekacsamájat is készíthetünk hasonlóan.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 314 kcal • 29,9 g fehérje • 18,1 g zsír • 7,7 g szénhidrát • 0,3 g rost • 645 mg koleszterin