



### Hozzávalók:

8 szelet, egyenként kb. 7 dkg-os sertéskaraj (borjú is lehet), 1 csomag igazi sáfrány (az olcsóbb sáfrányos szeklice is jó hozzá, de abból dupla adag kell), 2 evőkanál finomliszt, 4 evőkanál olaj, só, őrölt fehér bors, 1,5-1,5 dl fehérbor és víz, 1 mokkáskanál ételízesítő por, 1 citrom, 1 kiskanál finomliszt, 1,5 dl tejszín (lehet natúr joghurt is), 1 kiskanál konzerv zöldbors

1. A karajszeleteket kissé kiverjük, majd a fele sáfránnyal összekevert lisztbe hempergetjük. Egy teflonserpenyőben, a forró olajon mindkét oldalukat 1-1 perc alatt hirtelen megsütjük. Kis lángon még 3 percig pároljuk, közben megforgatjuk, közben megsózzuk, megborsozzuk, majd egy tálra átemeljük.
2. Visszamaradó levét a borral meg a vízzel fölengedjük, az ételízesítőt beleszórjuk. A citromot - óvatosan, hogy a belső fehér bundája ne kerüljön rá - meghámozzuk; felét vékony csíkokra vágjuk és a boros léhez szórjuk (az is jó, ha egyszerűen ráreszeljük), majd a citrom kifacsart levével ízesítjük. A lisztet a tejszínnel simára keverjük, a boros pecsenyelébe öntjük és kevergetve 2-3 percig forraljuk, ezalatt mártásszerűen besűrűsödik.
3. Végül a maradék sáfrányt meg a lecsöpögtetett zöldborsot beleszórjuk és a húst megforrosítjuk benne. Párolt rizs illik hozzá köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 541 kcal