



Fotó: receptletoltes.hu

Hozzávalók:

egy kisebb sertésdagadó (ebből majd csak 60 dkg kell), só, őrölt fekete bors, 25-25 dkg csirkemáj és csiperkegomba, 1 közepes vöröshagyma, 1 csokor petrezselyem, 2 evőkanál zsír vagy 4 evőkanál olaj, 2 tojás, 3 evőkanál zsemlemorzsza, fél kiskanál majoránna

1. A dagadóból egy nagyjából A/4-es papírlapnyi, kb. 30×20 centis téglalapot kell összehozni, erre gondoljunk, amikor a húst vágódeszkára fektetjük és elkezdünk vele dolgozni.
2. Ehhez a dagadót lapjában bevágjuk és kihajtjuk. Ahol túl vastag, ott lapjában újra bevágjuk és kihajtjuk. Körben annyit vágunk le belőle, amennyi ahhoz kell, hogy a többi majd szépen kiadja a 30×20 centis téglalapot. A leeső részt más étel készítéséhez elteszük. Egyenletesen kb. 0,5 centi vastagságúra klopfoljuk, esetleges inas részeit bevágjuk, a húst megsózzuk, megborsozzuk.
3. A májat 2-3 darabra, a gombát szeletekre, a hagymát és a petrezselymet finomra vágjuk. A fele zsírt egy serpenyőben megforrósítjuk, a hagymát megfuttatjuk rajta. A májat és a gombát rárakjuk, nagy lángon 5-6 percig pirítjuk. A tűzről lehúzva megsózzuk, megborsozzuk. megvárjuk amíg kihűl, azután ledaráljuk, a végét egy kisebb szelet kenyérral nyomjuk ki belőle. A tojásokat, a petrezselymet és a zsemlemorzst belekeverjük, a majoránnával fűszerezzük. Ha kell, utanasózzuk, borsozzuk.
4. Egyenletes vastagságban a kiterített húsrá kenjük, föltekerjük. Egy nagyobb alufólialapot zsírral megkenünk, a hústekercset ráfektetjük, majd szorosan a fóliába csomagoljuk.
5. A maradék zsírral egy tepsit kikenünk, a húst rátesszük és egy kevés vizet öntünk alá. Sütőben, közepes lánggal (175 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 1 órán át sütjük.
6. Megvárjuk amíg kihűl, hűtőszekrényben dermedni hagyjuk, majd kicsomagoljuk és főszeleteljük. Nagy adag salátával tálaljuk.

Jó tanács

- Tálalhatjuk melegen is. A tekericset ebben az esetben is hűlni hagyjuk, mert így könnyebb szeletelni. Ezután kb. 100 °C-os, lehetőleg gőzös sütőben megmelegítjük. Mindenképpen valamilyen mártással kínáljuk, ami lehet a zsírjából főzött pecsenyelé vagy akár egy zöldborsmártás is. Köretét meghatározza a hozzá főzött mártás, ami lehet burgonyapüré vagy párolt zöldség stb.

- Aki paleo életmódot folytat, paleo kenyérből készült morzsával készítse.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 45 perc + dermedezés

Egy adag (köret nélkül): 466 kcal