



Zöldborsós szűzermék

Hozzávalók:

60 dkg szűzpecsenye, 1,5 kiskanál só, 1-1 mokkáskanál őrölt fekete bors és kristálycukor, 4 evőkanál olaj, 2 dkg vaj, 40 dkg frissen kifejtett zöldborsó (idényen kívül fagyasztott is lehet), 1 nagy csokor petrezselyem

1. A szűzpecsenyét megtisztítjuk, azaz a tetején végighúzódó vékony fehér hártáját lefejtjük. Ezután ujjnyi érmékre vágjuk, kissé kiverjük, széleit beirdaljuk, nehogy sütés közben a pecsenye összeugorjon.
2. Kb. 1 kiskanál sóval, a borssal és a cukorral behintjük, majd a forró olajban oldalanként 2-3 percig sütjük, lecsöpögtetjük és félretesszük.
3. A vajat visszamaradó zsírába dobjuk, és amint fölolvadt, a borsót beleöntjük. Enyhén megsózzuk - egy kevés cukrot is szórhatunk rá -, és lefödve, kis lángon, saját levében kb. 20 perc alatt puhára pároljuk. Közben, ha szükséges, egy kevés vizet is önthetünk alá, nehogy odakapjon.
4. Végül a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, és az elősütött húsokat belerakjuk, hogy jól átforrósodjanak, de különösebben párolni már nem kell.
5. Párolt rizs illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, sertés vagy libazsírral főzze és a párolt rizs helyett dupla

mennyiségű borsót tegyen bele.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 502 kcal