



Hozzávalók:

80 dkg sertésoldalas, só, őrölt fekete bors, 4 evőkanál olaj, 1 evőkanál kristálycukor, 2-2 sárgarépa és petrezselyemgyökér, 1 vöröshagyma, 0,5 dl húsleves (marhahús- vagy erőleveskockából is készülhet) vagy 1 csapott evőkanál ételízesítő por, 6-8 szem fekete bors, 2 babérlevél, 2 dl tejföl, 2 evőkanál mustár, 1 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), fél citrom leve

1. A sertésoldalast a csontok mentén 4 egyforma részre vágjuk, megsózzuk, megborsozzuk, majd egy lábasban a megforrósított olajon körös-körül megpirítjuk. Lecsöpögtetve félretesszük.
2. Visszamaradó zsírában a cukrot karamellizáljuk, azután a megtisztított, karikákra vágott zöldséget és hagymát is hozzáadjuk. Rövid ideig együtt pirítjuk, a levessel fölöntjük, a borsot meg a babérlevelet beleszórjuk.
3. Az elősütött húst belerakjuk, és lefödve, kis lángon puhára pároljuk. Ez kb. 1,5 óra. Ha kész, tányérra rakjuk.
4. Visszamaradó levét a tejjel és a mustárral simára kevert liszttel sűrítjük, majd a babér meg a bors kivételével áttörjük. A citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük, ha kell utána sózzuk, végül az oldalast megforrósítjuk benne.
5. Szalvétagombóc vagy knédli (receptjüket lásd a köreteknel) illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- - Aki alacsony szénhidráttartalmú vagy tojásmentes étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 10 perc

Egy adag (köret nélkül): 580 kcal • 25,6 g fehérje • 46,3 g zsír • 15,2 g szénhidrát • 3,4 g rost • 120 mg koleszterin