

Sertésborda olívás kéregben sütvé, zöldséges szarvacskával



Hozzávalók:

20 dkg paprikával töltött olajbogyó, 5 evőkanál olívaolaj, 4 gerezd fokhagyma, 8 szelet egyenként kb. 7 dkg-os kicsontozott sertés- vagy borjúkaraj, só, őrölt fekete bors

a sütéshez: 3 evőkanál olaj

a körethez: 40 dkg szarvacskatészta, 1 evőkanál só, 1 karcsú cukkini (kb. 25 dkg), 4 közepes nagyságú kemény paradicsom, 5 dkg vaj

1. Egy akkora lábasban, amekkorában majd a tésztát kifőzzük, felteszünk vizet forni (ne feledjük el lefedni, hogy hamarabb felforrjon). Az olívaolajból lecsöpögtetjük, majd az olívaolajjal és a zúzott fokhagymával, merülőmixerrel durvára zúzzuk.
 2. A hússzeleteket kissé kiverjük, széleiket bevágjuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, majd az olívás keverékkel vékonyan megkenjük. Ami marad, félretesszük. A víz már egészen biztosan fölforrt, így a tésztát beleszórjuk, megsózzuk. A csomagoláson található ideig, általában kb. 10 percig főzzük.
 3. A cukkinit megmossuk, végeit lecsapjuk, törzsét félkisujjnyi vastagra vágjuk, azután ugyanilyen vastagon fölcsíkozzuk. Az olvasztott vajra dobjuk, 3-4 percig pároljuk. Ezalatt a paradicsomok szárát kimetsszük, majd a szemeket félbevágjuk, magjukat kikaparjuk, húsukat a cukkinihez hasonló csíkokra vágjuk. A cukkinihez adjuk, együtt még 1-2 percig pároljuk.
- A tésztát leszűrjük, jól lecsöpögtetjük, a cukkinis paradicsommal összekeverjük, letakarva melegen tartjuk.
4. A sütéshez való olajat nagy serpenyőben közepesen megforrósítjuk, és a húsokat oldalanként 3-3 percig sütjük rajta, végül szűrőlapáttal kiemeljük és lecsöpögtetjük. A zöldséges szarvacskát tányérra halmozzuk, az olívás bordákat ráfektetjük, tetejüket a maradék olívás keverékkel megkenjük.

Jó tanács

- A tésztához a párolt zöldségeket kakukkfűvel, origanóval, rozsmaringgal vagy

Sertésborda olívás kéregben sütvé, zöldséges szarvacskával

bazsalikonnal is fűszerezhetjük.

- Aki tojásmentes étrendet tart, tojás nélküli tésztával főzze.

4 főre

Elkészítési idő. 30 perc

Egy adag: 920 kcal