



Hozzávalók:

50 dkg kicsontozott sertéskaraj, 1 csapott kiskanál + fél mokkáskanál só, 6-8 dkg füstölt szalonna, 15 dkg gépsonka, 15 dkg Bonduelle csemegeuborka, 1 mokkáskanál

sűrített paradicsom (paradicsompüré), fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csapott kiskanál finomliszt, fél csokor petrezselyem, 4 evőkanál olaj

1. A húst 4 vagy 8 szeletre vágjuk, egyenként kissé kiverjük, megsózzuk és félretesszük.
2. A szalonnát apró csíkokra metéljük, és egy serpenyőben, kis lángon a zsírt kisütjük. Közben a sonkát és az uborkát ugyanígy fölcsíkozzuk. A szalonnán először a sonkát pirítjuk 2-3 percig, majd a liszttel meghintjük, fél percig pirítjuk, 3 deci vízzel fölöntjük. Az uborkát, és a paradicsompürét hozzáadjuk, megborsozzuk, fél mokkáskanál sóval ízesítjük. Épp csak 1 percig forraljuk, ezalatt a leve egy kicsit besűrűsödik. A fölaprított petrezselyemmel fűszerezünk.
3. A húst az olajon a közepesenél erősebb lánggal oldalanként 2 percig sütjük, lecsöpögtetjük. A sonkás-uborkás raguval leöntve tálaljuk. Sült burgonya és/vagy párolt rizs illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Borjúkarajból ugyanígy készíthetjük.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú diétát tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 570 kcal • 47,0 g fehérje • 40,0 g zsír • 5,0 g szénhidrát • 0,0 g

Sertésborda hentes módra - készült az OnLive© főzőiskola 42.
adásában

rost • 182 mg koleszterin

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.