



Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott sertéskaraj, 1 csapott evőkanál só, 5 dkg vaj, 25 dkg csiperkegomba, 1 púpozott evőkanál finomliszt, 3 dl tej, 10 dkg lángolt kolbász, 2 ecetes uborka, 10 dkg reszelt sajt

1. A karajt 4 egyforma szeletre vágjuk, majd kiverjük, széleit bevagdossuk, és a só kétharmadával behintjük. Egy serpenyőben, az olvasztott vajon nagy lángon oldalanként 3-3 perc alatt elősütjük, lecsöpögtetve tepsibe fektetjük.
2. A gombát megtisztítjuk, cikkekre vágjuk, a hús sütésénél visszamaradó zsiradékban 5 percig pirítjuk. Ezután liszttel meghintjük, fél percig tovább sütjük, majd a tejjel fölöntjük. 2-3 percig forraljuk, ezalatt jól besűrűsödik, a tűzről lehúzzuk.
3. Kissé hűlni hagyjuk, azután a felkarikázott kolbászt, a csíkokra metélt uborkát és a reszelt sajt kétharmadát is hozzáadjuk. Ezt a sűrű masszát az elősütött hússokra halmozzuk, a maradék sajttal megszórjuk, végül forró sütőben kb. 10 perc alatt átsütjük.
4. Sonkás rizs illik hozzá köretnek (receptjét lásd a köretek című fejezetben).

Jó tanács

- Csirke- vagy pulykamellel illetve borjúcombbal vagy -karajjal is ugyanígy készíthetjük.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 682 kcal • 55,9 g fehérje • 45,0 g zsír • 13,2 g szénhidrát • 1,9 g rost • 217 mg koleszterin

!:->