



Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott sertéskaraj, fél evőkanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 narancs, 2 evőkanál kristálycukor, 5 dkg vaj, 1 csapott kiskanál finomliszt

1. A húst 8 szeletre vágjuk, kiverjük, széleit bevagdossuk, majd megsózva, megborsozva félrerakjuk.
2. A narancsokat jól megmossuk. Az egyiknek a héját vékonyan lefejtjük úgy, hogy fehér bundájából ne maradjon rajta. A héjat vékony csíkokra vágjuk, lábasba szórjuk, és annyi vizet öntünk rá, amennyi éppen ellepi. A fele cukorral ízesítjük, 5 percig főzzük, majd félrehúzzuk.
3. A meghámozott narancs levét egy másikkal együtt kifacsarjuk. Kb. 2 deci levet nyerünk, amit átszűrünk. Maradt még két narancsunk, amiket úgy hámozunk meg, hogy a gyümölcs húsán ne maradjon a fehér héja. Ezután karikákra vágjuk.
4. A vajat fölolvasztjuk, a hússzeleteket nagy lángon, oldalanként 3-3 percig sütjük benne. Lecsöpögtetve félrerakjuk. Visszamaradó zsírában 1 evőkanál cukrot világosbarnára karamellizálunk, a lisztet beleszórjuk. Épp csak fél perc alatt megfuttatjuk, a narancslevet ráöntjük. 1-2 percig forraljuk, ha túl sűrű lenne, egy kevés vízzel hígíthatjuk. A húsokat tányérra rakjuk, a narancskarikákat ráfektetjük, majd a forró narancsos mártással leöntjük. A puha, lecsöpögtetett narancshéjjal díszítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 442 kcal