



### Hozzávalók:

80 dkg kicsontozott sertéstarja, só, őrölt fekete bors, fél mokkáskanál őrölt kömény, 20 dkg tisztított napraforgómag, 2 nagyobb gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyem, fél csokor friss kakukkfű (fél mokkáskanál szárított is lehet), 2 tojás, 5 dkg reszelt sajt, 2 kisebb sárgarépa, 1 nagyobb vöröshagyma, 3 dl barna sör, 1 evőkanál ketchup, néhány csepp Worcester-mártás, 1 kiskanál finomliszt

1. A tarját vágódeszkára fektetjük, és hosszában úgy vágjuk be, mintha a külső egyharmadát körben le akarnánk fejteni, de nem vágjuk végig. Így a húst kihajthatjuk. Ezután megsózzuk, megborsozzuk, a köménnyel meghintjük.
2. A napraforgómag egynegyedét (5 dekát) félretesszük, a többit a megtisztított fokhagymával, a petrezselyemmel, a kakukkfűvel meg a tojásokkal merülőmixerrel fölaprítjuk. A reszelt sajtot meg 1 mokkáskanál sót is belekeverünk. A masszának valamivel több, mint a felét a hústra kenjük, és a tarját eredeti formájára visszahajtjuk. Spárgával átkötözzük, tepsibe tesszük. A megtisztított sárgarépát és vöröshagymát felszeleteljük, a hús köré szórjuk. A sör felét meg ugyan-ennyi vizet ráöntünk, majd sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 50–55 percen át sütjük.
3. Ezután a zsineget lefejtjük róla, a maradék napraforgós masszával bekenjük, az egészben hagyott szemeket pedig belenyomkodjuk. A maradék sörrel meglocsoljuk, és változatlan lánggal még 25 percig sütjük. Amikor kész, vágódeszkára téve pihentetjük.
4. Levét átszűrjük, a ketchuppal meg a Worcesterrel ízesítjük, majd a 2 deci vízben simára kevert liszttel sűrítjük. 1-2 percig kevergetve forraljuk, megkóstoljuk, és ha a sörtől túl kesernyés lenne az íze, egy kevés cukorral ízesítjük. A felszeletelt húshoz külön kínáljuk a mártást.

### Jó tanács

- Napraforgómag helyett tökmaggal is készíthetjük.

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 603 kcal