

## Malackaraj tejszínes lencsével



Hozzávalók: 50 dkg lencse, 80 dkg malackaraj csont nélkül, 2-3 babérlevél, 2 kiskanál só, 10 szem fekete bors, 2,5 dl főzőtejszín, 2 evőkanál finomliszt, 1 citrom leve

1. A lencsét átválogatjuk, megmossuk és 3-4 órán át hideg vízben áztatjuk. (Ha nincs időnk beáztatni, az sem gond, a lencse így is gyorsan megfő.)
2. A karajt megmossuk és egy lábasba téve annyi hideg vizet öntünk rá, hogy ellepje. A babérleveleket beledobjuk, megsózzuk, a borssal fűszerezük. Felforraljuk, keletkező szürkés habját leszedjük, majd kis lángon kb. 1 óra alatt puhára főzzük. Óvatosan kiemeljük, főzőlevét egy fazékba szűrjük.
3. A beáztatott lencsét jól lecsöpögtetjük, a hús főzőlevébe szórjuk. Nagy lángon felforraljuk, majd kis lángon lefedve puhára főzzük. Levét leszűrjük és félretesszük. A lencsét a liszttel simára kevert tejszínnel 3-4 percig forraljuk, közben annyi főzőlevet öntünk hozzá, hogy főzeléksűrűségű legyen. Ha kell, utanasózzunk, a citromlével - esetleg egy kevés mustárral - ízesítjük. Tálra szedjük, a felszeletelt főtt karajt mutatósan rásorakoztatjuk, úgy tesszük az asztalra.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 50 perc + a lencse áztatása

Egy adag: 768 kcal

Italajánlat: száraz vörösbor, például hajósi cabernet sauvignon