



Hozzávalók:

60-70 dkg szűzpecsenye, só, 1 kg burgonya, 10 evőkanál kész lecsó, fél csokor petrezselyem
a hús és a burgonya sütéséhez:
olaj

1. A szűzpecsenyét lehártyázzuk, 12 érmére vágjuk, kissé kiverjük, megsózzuk, de meg is borsozhatjuk.
2. A burgonyát megtisztítjuk, és kb. 3 milliméter vastag karikákra vágjuk. Leszároगतjuk, majd bő, forró olajban (lehet fritőzben is) aranybarnára sütjük. Konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.
3. Közben a húst egy kevés olajon oldalanként kb. 3 perc alatt megsütjük, lecsöpögtetjük. A sült karikaburgonyát kissé megsózzuk, a megforrósított lecsóval összekeverjük, és tányérokra halmozzuk.
4. A sült hússzeleteket rárakosgatjuk, végül fölaprított petrezselyemmel megszórjuk.

Jó tanács

- Bélszín- vagy hátszínszeleteket, illetve borjúsűzpecsenyét is készíthetünk ugyanígy.

Megjegyzés

- Az eredeti leírás szerint a krumplit először meg kell főzni, s csak ezután szeletelni majd pirítani a hús sütése után visszamaradó zsiradékban. Tapasztalatok szerint azonban a főtt burgonyát nem lehet olyan szép vékonyra vágni, mint a nyersét, könnyebben összetörik, és nem is pirul olyan szép egyenletesen.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 772 kcal • 44,0 g fehérje • 34,8 g zsír • 70,7 g szénhidrát • 6,7 g rost • 119 mg koleszterin