



Forrás: Pecsényék, sütek
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

4 szelet sertéscomb vagy karaj (egyenként kb. 15 dkg), 15 dkg parasztkolbász, 2 főtt tojás, 2 közepes ecetes uborka, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál paradicsompüré, 1 kiskanál finomliszt, 2 dl víz, 1 mokkáskanál ételízesítő por, késhegynyi őrölt kömény a sütéshez bőven olaj

1. A húst vékonyra, négyzet alakúra kiverjük, és széleit, inas részeit bevágjuk. A kolbászt - miután héját lehúztuk - karikákra szeljük, és a kockákra vágott főtt tojással meg a felcsíkozott uborkával együtt a combszeletek közepére halmozzuk úgy, hogy egyformán jusson rájuk mindenből.
2. Ezután a hússzeletek négy sarkát a töltelék fölött közepén összefogjuk, és fogvájóval vagy hústűvel rögzítjük. Így nyeri el jellegzetes, batyuhoz hasonló formáját.
3. Bő, forró olajban, hasonlóan a rántott szelethez, kb. 6 perc alatt megsütjük. Lecsöpögtetve félrerakjuk. Visszamaradó zsírjából 3 evőkanálnyit serpenyőbe töltünk, a paradicsompürét és a lisztet fél percig sütjük benne, majd a vízzel fölöntjük. Az ételízesítővel és a köménnyel 2 percig forraljuk, ezalatt kissé besűrűsödik, majd átszűrjük. Tálaláskor ezzel a pecsenyelével locsoljuk meg a „madárkákat”. Párolt rizzsel és sült burgonyával kínáljuk.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú diétát tart, nagy adag friss salátával egye.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 561 kcal