



Hozzávalók:

kb. 1,2 kg kicsontozott sertéskaraj, só, őrölt fehér bors
a töltelékhez: 30 dkg főtt füstölt sonka vagy tarja, 30 dkg csemegeuborka, 2-3 evőkanál tejföl, 8 dkg reszelt füstölt sajt, 1 apró vöröshagyma fele vagy 1 kiskanál Univer vöröshagymakrém, 1-2 gerezd fokhagyma vagy 1 kiskanál Univer fokhagymakrém kb. 1 mokkáskanál ételízesítő por
a tepszi kikenéséhez: olaj
a tetejére: 1 nagy pohár (450 gramm)

tejföl, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, fél kiskanál ételízesítő por, pár csepp citromlé, 15 dkg reszelt trappista sajt

1. A karajt 8 nagy, egyforma szeletre vágjuk, vékonyra kiverjük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk és félrerakjuk.
2. A füstölt sonkát az uborkával együtt ledaráljuk, majd a tejföllel, a sajttal, a finomra vágott vöröshagymával vagy hagymakrémmel, a zúzott fokhagymával vagy fokhagymakrémmel és az ételízesítővel jól összekeverjük. Az ízes töltelék a hússzeletekre halmozzuk, szépen elkenetjük. Egyesével föltekerjük, és fogvájóval összetűzzük, nehogy sütés közben szétnyíljon.
3. Egy akkora közepes nagyságú tepsit vagy tűzálló tálat, amelyikben éppen elférnek egymás mellett a hústekercsek, olajjal kikenünk. A töltött húsokat belerakjuk.
4. Elkészítjük a rávalót: a tejfölt megborsozzuk, az ételízesítővel és a citromlével ízesítjük, végül belekeverjük a reszelt sajtot is. Egyenletesen a hústekercsekre kenjük, majd előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 45-50 perc alatt megsütjük. Héjában sült (sütőben) krumplival és fokhagymás, sós, borsos tejföllel tálaljuk. Hidegen is kitűnő, ilyenkor krumplisaláta illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet követ, burgonya helyett friss salátával tálalja.

8 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 570 kcal