

Karaj kukoricaköntösben - készítette Hunyaddobrai Csaba mesterszakács



Hozzávalók

1 kg kicsontozott rövidkaraj, só, őrölt fekete bors, késhegynyi reszelt szerecsendió, 2 evőkanál olaj, 1 közepes vöröshagyma, 20 dkg morzsolt kukorica (fagyasztott vagy konzerv is lehet), 4-5 nagy gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanálnyi ételízesítő por, 1 dl főzőtejszín, 1 csokor petrezselyem, 2 evőkanál zsemlemorzsa, 1 tojás, fél citrom reszelt héja, diónyi vaj

1. A karajt egyben hagyva megmossuk, majd a nedvességet leitatjuk róla, és sóval, őrölt borssal, reszelt szerecsendióval alaposan bedörzsöljük. Ezután az olajat egy tepsiben megforrósítjuk, és a húst körös-körül hirtelen elősütjük rajta. A héjától megfosztott hagymát mellédobjuk, és alufóliával beborítjuk. A sütő középső rácsára téve, közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 45 perc alatt puhára pároljuk.
2. Közben a kukoricát lecsöpögtetjük, a fokhagyma héját lehúzzuk, együtt az ételízesítő porral meg a tejszínnel együtt turmixoljuk. A felaprított petrezselyemmel, a zsemlemorzzával, a tojással és a citromhéjjal összekeverjük. Megsózzuk, és őrölt borssal fűszerezzük.
3. A kukoricamasszát a párolt hústra kenjük, a vajat a tetejére morzsoljuk, és még legalább 10 percig, illetve addig sütjük, amíg a külseje ropogós nem lesz. 10 percig állni hagyjuk, majd ujjnyi széles szeletekre vágva tálaljuk.
4. Köretnek burgonyapüré és saláta illik hozzá, de ketchupot vagy valamilyen fűszeres paradicsommártást is kínálhatunk mellé.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag (köret nélkül): 539 kcal • fehérje: 46,3 gramm • zsír: 32,1 gramm • szénhidrát:

Karaj kukoricaköntösben - készítette Hunyaddobrai Csaba
mesterszakács

15,6 gramm • rost: 2,4 gramm • koleszterin: 205 milligramm

Italajánlat: száraz rosé bor, például Villányi kékfrankos