

Karaj káposztás, krumplis köntösben



Hozzávalók:

8 szelet, egyenként kb. 8 dkg-os kicsontozott sertéskaraj, só, őrölt fekete bors, 2 evőkanál mustár, 4-5 evőkanál olaj, 80 dkg savanyú káposzta, 1 kg burgonya, 3 dl tejföl, 3 tojás, őrölt kömény
a tálaláshoz: 3 dl tejföl, 1 mokkáskanál pirospaprika

1. A hússzeleteket kissé kiverjük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, majd a mustárral vékonyan megkenjük. Az olajat megforrósítjuk, a hússzeleteket mindkét oldalukon hirtelen megpirítjuk rajta. Lecsöpögtetjük, majd nem túl közel egymáshoz, nagyobb tepsibe fektetjük.
2. Visszamaradó zsírában a néhány vágással rövidebbre aprított, szükség esetén kiöblített savanyú káposztát 10-15 percig pirítjuk-pároljuk.
3. A burgonyát megtisztítjuk, durvára reszeljük, a tejjel és a tojásokkal együtt a káposztához adjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés köménnyel fűszerezünk.
4. A masszával bő ujjnyi vastagon befedjük a hússzeleteket. A tepsit alufóliával letakarjuk, és a rakottast előmelegített sütőben, közepesnél lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 1 óra 20 percen át sütjük úgy, hogy a fóliát 1 óra után levessük róla. Tejjel meglocsolva, egy kevés pirospaprikával megszórva, forrón tálaljuk.

Jó tanács

- A húst a mustár mellett csemege vagy csípős Piros Arannyal illetve gulyáskrémmel is megkenhetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 868 kcal