

Húscsíkok sörtesztában sütve (húscsíkok orlyi módra)



Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott sertés szűzpecsenye vagy karaj (lehet comb, például a dió része is), 1 kiskanál + 1 mokkáskanál só, kb. 20 dkg finomliszt (részben Graham liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 3 dl világos sör, 3 tojás, 3 evőkanál olaj
a sütéshez: bő olaj

1. A húst kisujjni vastagon fölszeleteljük, egy kicsit megklopfoljuk, hogy a rostjait lazítsuk, majd ujjnyi széles csíkokra vágjuk. A kiskanálnyi sóval bedörzsöljük, félrerakjuk.
2. A lisztet a sörrel, a tojások sárgájával meg az olajjal összekeverjük, 1 mokkáskanálnyi sóval ízesítjük. A kemény habbá vert tojásfehérjét beleforgatjuk.
3. A húscsíkokat beleforgatjuk, majd bő, közepesen forró olajban kb. 5 perc alatt megsütjük. Konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük. Tartármártással és párolt rizzsel tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (rizs és tartár nélkül): 604 kcal