

Fokhagymás, tejfölös szűzermék spagettivel



Hozzávalók:

60 dkg sertésszűzpecsenye, 5 szelet húsos szalonna (sliced bacon), 3 evőkanál olaj, 1 kiskanál só, 4-6 gerezd fokhagyma (a nagyságától függően), 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 5 dl tejföl
a körethez: 30 dkg teljes őrlésű lisztből készített barna spagetti (lehet hagyományos spagetti is, de a barna egészségesebb, és a fehér mártás is jobban mutat rajta), só, 3 dkg vaj

1. A szűzpecsenyét lehártyázzuk, azaz a tetején húzódo vékony fehér hártyát kiskéssel levágjuk róla. 3-5 dekás érmékre vágjuk, kissé kiverjük.
2. A szalonnát apró (3-4 milliméteres) kockákra vágjuk, az olajat ráöntve félig kisütjük, majd a hússzeleteket rárakjuk. Oldalanként 2-3 percig sütjük, megsózzuk, a zúzott fokhagymával és a borssal fűszerezzük. A tejföllel dúsítjuk, 2-3 percig forraljuk.
3. A spagettit enyhén sózott, forrásban lévő vízben megfőzzük, leszűrjük, a vajat beledobjuk, s ha elolvadt, összeforgatjuk. Ezt kínáljuk köretként a tejfölös, fokhagymás pecsenyéhez.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 971 kcal