



Hozzávalók:

80 dkg borjúcomb, só, őrölt fekete bors, késhegynyi pirospaprika, 1 mokkáskanál ketchup, 1 mokkáskanál bazsalikom, 1 mokkáskanál kakukkfű, 1 tojás, 16 szem kimagozott olajbogyó

a mártáshoz:

10 dkg füstölt tarja, 1 nagyobb vöröshagyma, 2 dundi újhagyma, 1 gerezd fokhagyma, 4 paradicsom, 20 szem kimagozott olajbogyó, 4 evőkanál olívaolaj, 1 dl száraz fehérbor, 1 evőkanál ketchup, 2 ág kakukkfű, 1 babérlevél, fél csokor petrezselyem, 1 evőkanál liszt

1. A combból 4, egyenként kb. 12 dekás szeletet levágunk, téglalap alakúra kiverjük, megsózzuk, megborsozzuk. A maradék húst ledaráljuk, 1 mokkáskanál sót, a pirospaprikát, a ketchupot, a bazsalikomot meg a kakukkfűvet a tojással együtt hozzáadjuk. Egy csíkban a hússzeletek közepére halmozzuk, és hosszában mindegyikbe 4 olajbogyót nyomunk. Ügyesen föltekerjük, majd átkötözzük, nehogy szétnyíljon.
2. A tarját vékony csíkokra, a megtisztított vöröshagymát kisebb kockákra, az újhagymát karikákra vágjuk. A fokhagymát présen áttörjük. A paradicsomok szárát kimetsszük, héjukat lehúzzuk – ehhez, ha kell, le is forrázzuk –, majd félbevágjuk, és a magjukat kikaparva kis kockákra aprítjuk, akárcsak az olajbogyót. A hústekercseket az olajon körös-körül fehéredésig sütjük, majd kiemeljük. Visszamaradó zsírában a tarját, a hagymát, az újhagymát meg a fokhagymát megfuttatjuk. Az olajbogyót hozzáadjuk, ráöntünk 2 deci vizet, a bort, a ketchuppal ízesítjük. A kakukkfűvet a babérlevéllel meg a petrezselyemmel összekötjük, így kerül a fővő ételbe. Beleszórjuk a paradicsomot, és visszatesszük bele a húst. Fölforraljuk, majd lefödve, kis lángon 35 percig pároljuk.
3. Ekkor a húsokat kiemeljük, majd miután a zsineget lefejtettük róluk, főlseleteljük. A visszamaradó levet az 1 deci vízzel simára kevert liszttel sűrítjük, a hústra öntjük. Köretnek gnocchi (olasz burgonyagaluska) illik hozzá. Utóbbi nagyobb élelmiszerüzletekben készen is kapható. Házi elkészítése a tészta ételek receptjénél található.

Jó tanács

- Comb helyett kicsontozott karajból is készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag (köret nélkül): 603 kcal • fehérje: 48,4 gramm • zsír: 38,5 gramm • szénhidrát: 15,6 gramm • rost: 4,7 gramm • koleszterin: 263 milligramm