



Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott marhahátszín, esetleg -
comb, só, 2 púpozott evőkanál finomliszt, 4
evőkanál olaj, 1 nagy vöröshagyma, 1 dl
fehérbor, fél mokkáskanál őrölt fehér bors,
1 kisebb babérlevél, fél csokor
petrezselyem, 2 sárgarépa, 1
petrezselyemgyökér, 1 kiskanál mustár,
késhegynyi kristálycukor, fél citrom, 1,5 dl
tejföl

1. A húst rostjaira merőlegesen 4 egyforma szeletre vágjuk, kiverjük, kb. 1 kiskanál sóval behintjük. Ezután a lisztbe forgatjuk, és az olajban oldalanként kb. 2 perc alatt elősütjük, lecsöpögtetve félretesszük.
2. Visszamaradó zsírában a megtisztított, fölaprított hagymát megfuttatjuk. A rostélyosokat belerakjuk, a bor felét ráöntjük, megborsozzuk, a babérlevelet beledobjuk. Egy kevés vizet adunk hozzá, s lefödve puhára pároljuk. A hátszínt csak 10-15 percig, míg a magas hátszínt vagy a combot kb. 50 percig is kell puhítani.
3. Közben a petrezselymet finomra aprítjuk, a sárgarépát és a gyökeret tisztítás után gyufaszálnyi csíkokra metéljük. A majdnem puha húshoz adjuk, a mustárral, a cukorral, a citromlével ízesítjük - esetleg néhány szem kapribogyót is keverhetünk bele. Egy kevés vizet öntünk alá, lefödve, kis lángon kb. 15 percig pároljuk. Akkor jó, ha a zöldségek kissé roppanósak maradnak.
4. A tejfölt a maradék kb. 1 evőkanál liszttel és a félretett 0,5 deci borral összekeverjük, a rostélyosok zöldséges levét ezzel sűrítjük, utanasózzuk. Köretnek spagettit kínálunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: bő 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 2483 kJ/594 kcal • 28,0 g fehérje • 44,8 g zsír • 19,5 g szénhidrát • 2,5 g rost • 147 mg koleszterin

Nem nehéz elkészíteni.
Letakarva hűtőszekrényben 3 napig eláll.
Lefagyasztható.
Egész évben készíthetjük.