



Hozzávalók:

60 dkg érlelt bélszín (a törzse, nem a feje és nem a vékony vége), 4 vékony szelet húsos szalonna (sliced bacon), kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 közepes fej vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 1 mokkáskanál jóféle pirospaprika, 20 dkg sertéscsont, 1-1 közepes paradicsom és zöldpaprika, 15 dkg szárnyasmáj (csirke- vagy pecsenyelibamáj is lehet), 10 dkg csiperkegomba, 8 dkg füstölt szalonna, maréknyi főtt zöldborsó

1. Az érlelt bélszínt 4 egyforma szeletre vágjuk, és kiverjük aszerint, hogy mennyire sütjük majd át. Ha angolosan készítjük, elég kézzel kicsit ellapítani, majd 1-1 vékony szelet húsos szalonnával az oldalát körbetekerni.
2. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk és félrerakjuk. A megtisztított hagymát felaprítjuk, majd egy lábasban az olajon 1-2 perc alatt megfuttatjuk. A tűzről lehúzva a pirospaprikát rászórjuk, elkeverjük és kb. 5 deci vízzel felengedjük.
3. A csontot - lehetőség szerint - feldaraboljuk, és az elkészített pörköltalapba rakjuk, majd 20-30 percig főzzük. Közben a paradicsomot, a kicsumázott paprikát, a májat meg a gombát egyformán egycentis, a szalonnát félcentis kockákra vágjuk.
4. A szalonna zsíráját egy serpenyőben kiolvasztjuk, hozzáadjuk a májat, a gombát meg a paprikát, és 3-4 percig pirítjuk. Ezután a paradicsomot és a zöldborsót keverjük bele, és a pörköltléből annyit szűrünk rá, hogy közepesen leveses ragu legyen belőle. Az egészet még egyszer felforraljuk.
5. A húst frissen, közvetlenül a tálalás előtt angolosan, félangolosan vagy teljesen átsütjük - lásd az angolos, félangolos vagy átsütött bélszínjava receptnél -, végül a raguval leöntjük. Párolt petrezselymes rizzsel és sült rácsos burgonyával vagy krokettel körítjük.

Jó tanács

- A bélszín érlelését lásd a tűzdelt, egészben sült bélszín receptjénél.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú, lisztérzékeny, tojásmentes vagy tejérzékeny étrenden van, köret nélkül egye.
- Aki paleo étrendet tart, a bélszínt csak mustárral és borssal pácolja, zsírral süsse és köret nélkül, csak a raguval tálalja.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag (köret nélkül): : 2738 kJ/655 kcal • 36,8 g fehérje • 52,2 g zsír • 9,4 g szénhidrát • 3,2 g rost • 316 mg koleszterin

Könnyű elkészíteni.

A ragu letakarva hűtőszekrényben 3 napig eláll, de a hús frissen sütvé az igazi.

Egész évben készíthetjük.