

Vasi pecsenye

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **1400,5 kJ (335 kcal)**
- > Fehérje: **20,3 g**
- > Zsír: **23,8 g**
- > Szénhidrát: **9,2 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség, illetve szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 10 dkg sertés hús (karaj)
- ▶ 3 dl tej 1,5 %
- ▶ 0,3 dl olaj
- ▶ 0,8 dkg graham liszt
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint fűszerpaprika
- ▶ ízlés szerint só

ELŐKÉSZÍTÉS:

A fokhagymát tisztítás után péppé zúzzuk. A sertés színhúst megtisztítjuk, megmossuk, és szeletekre vágjuk, kiverjük és hűtőszekrénybe tesszük, fokhagymás tejbe áztatva.

ELKÉSZÍTÉS:

A hússzeleteket a fokhagymás tejből kiemelve, sózzuk és lisztben megforgatva, felmelegített olajon mindkét oldalát - többszöri forgatással - szép pirosra sütjük. Tálalás előtt kevés fűszerpaprikával meghintjük.

TÁLALÁS:

Petrezselymes párolt rizzsel, burgonyával vagy friss salátával lehet tálalni.