

MÁTRAI BORZASKA SÜTŐBEN SÜTVE

Hozzávalók 2 főre:

20-25 dkg csirkemell/ csirkecomb/ sertéscomb vagy karaj

20-25 dkg burgonya

2-3 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt/zabpehelyliszt

1 tojás

pici olaj

só, bors

3-4 dkg zsírszegény sajt reszelve

1 joghurt

1 gerezd fokhagyma

pici só

Elkészítés:

Vágjuk a tetszőleges húst 1 cm vastagságú szeletekre, majd klopfoljuk ki- sertéshús esetén. Sózzuk, borsozzuk.

Mossuk, hámozzuk meg a krumplit és reszeljük le nagylyukú reszelőn. A reszelt krumpli sok levet ereszt: próbáljuk meg a lehető legtöbbet kipréselni belőle (ezt a burgonyalét ne dobjuk ki, használjuk fel ételkészítéshez). Keverjük össze a reszelt krumplit a tojással, majd adjunk hozzá a burgonya nedvességtartalmától és a tojás méretétől függően 1-2 kanál lisztet. Keverjük össze alaposan a mátrai borzaska bunda alapanyagait, ízesítsük sóval, borssal, egy sűrű palacsintatészta állagot kell kapnunk. Itassuk papírtörölővel szárazra a hússzeleteket, majd forgassuk meg őket vékonyan a maradék lisztben. Ezután a hússzeleteket borítsuk be a krumplis mátrai borzaska masszával.

A sütőlemezre terítsünk szilikonlapot vagy tartós sütőpapírt, vékonyan kenjük meg olajjal. Erre fektessük a szeleteket és 180 fokra előmelegített sütőben süssük csirkemell esetében 40-45 percig, csirkecombnál és karajnál kb. 60 percig, amíg a krumplis massa szép aranybarna és ropogós lesz. Ekkor szórjuk meg a reszelt sajttal és toljuk vissza a sütőbe, míg ráolvad. Kínáljunk mellé fokhagymás joghurtot, fél tányérnyi zöldségköretet, ebéd esetén negyed tányérnyi teljesértékű gabonaköretet, mint pl. barnarizs, árpa, tönkölybúza vagy bulgur.