Lecsós marha nyak-tarja

Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

40 dkg marha nyak-tarja - ez 5 szelet volt

7 dl lecsó (el ő re el volt készítve)

3-4 ek olaj vagy egyéb zsiradék

saját f ű szerkeverék a tetsz ő leges arányban:

só

ő rölt feketebors

vöröshagyma granulátum

fokhagyma granulátum

Elkészítés

A húst vékonyabb szeletekre vágom és egyik oldalát bevagdalom. Így gyorsabban elkészül és a leve zamatosabb lesz.

A f ű szerkeverékkel mindkét oldalát bátran megszórom. A sóval óvatosan kell bánni, mert a lecsóban is van.

A lecsót házilag készítette el a felségem, és fagyasztóban tároltuk. Most csak el ő kellett venni.

Az olajat/zsiradékot felhevítem és beleteszem a szeleteket. Mindkét oldalát hirtelen sütöm, gyakran forgatom.

Használható lapocka is, azzal is ízletes étel készülhet.

Addig sütöm, amíg aranybarna lesz mindkét oldala. Amikor készen van, az odaégett f ű szert kiszedem a léb ő l, hozzáadom a lecsót.

Takaréklángon kb. 20-25 percig fed ő alatt f ő zöm. Félid ő nél megfordítom a húsokat. A t ű zr ő l levéve, fed ő alatt hagyom, amíg tálalásra kerül a sor.

A zsiradékot most felhasználtam egy másik recepthez ..... csicseriborsó krém készült.

Nézzétek meg azt is! Pirítóssal egészséges és finom!

Jó étvágyat kívánok hozzá!