

## Lecsós marha nyak-tarja



Feltöltötte:  
Finta László

### Hozzávalók

40 dkg marha nyak-tarja - ez 5 szelet volt

7 dl lecsó (előre el volt készítve)

3-4 ek olaj vagy egyéb zsiradék

saját fűszerkeverék a tetszőleges arányban:

só

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

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

Az olajat/zsivadékot 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 fűszert kisedem a léből, hozzáadom a lecsót.

Takaréklángon kb. 20-25 percig fedő alatt főzöm. Félfőnél megfordítom a húsokat. A tészta levéve, fedő alatt hagyom, amíg tálalásra kerül a sor.

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

Nézzétek meg azt is! Pirítóssal egészséges és finom!

Jó étvágyat kívánok hozzá!