

BALKÁNSZELET

JANIPRESS 97.08.31 11:23

HOZZÁVALÓK:

4 személyre

**4 fej hagyma,
2 gerezd fokhagyma,
4 paradicsom,
4 szelet sertéshús (15 dkg egyenként),
1 evőkanál olaj,
1 evőkanál paprika,
só, bors,
1 pohár joghurt.**

ELKÉSZÍTÉS:

A megtisztított hagymát és fokhagymát finomra vágjuk. A leforrázott paradicsomot meghámozzuk és kockára vágjuk. Felmelegítjük az AMC-serpenyőt. A szárazra törölt húst mindkét oldalán barnára sütjük, kivesszük és a felfordított fedőre tesszük. átmelegítjük az olajat a serpenyőben. a hagymát halványsárgára pirítjuk, megszórjuk pirospaprikával, hozzáadjuk a paradicsomot. Sózzuk, borsozzuk. Visszarakjuk a szeleteket, befedjük és a legalacsonyabb hőfokon 5 percig pároljuk, majd ismét kivesszük és egy előmelegített tálra rakjuk. A joghurtot belekeverjük a mártásba, fűszerezzük és a szeletekre öntjük.

KÖRETNEK AJÁNLUK:

Rizst vagy burgonyasalátát kínáljon mellé.