



Zöldbabos, serpenyős karaj

Hozzávalók

- 1 tasak Sertés fűszerkeverék
- 4 szelet hosszú sertéskaraj
- 10 dkg bacon
- 25 dkg zöldhüvelyű zöldbab
- 2 ek olaj

Elkészítés

1. A karajszeleteket enyhén kiklopfoljuk, megszórjuk a sertés fűszerkeverékkel.
2. Nagyobb, tapadásmentes serpenyőben felforrósítjuk az olajat és a karajszeletek mindkét oldalát 3-4 perc alatt pirosra sütjük. Közben hozzáadjuk a bacont is.
3. Fedővel szorosan lefedjük, néhány percig pároljuk, majd mellédobjuk a zöldbabot és a fűszeres szaftban 10-12 perc alatt megpároljuk a hús mellett. Szükség szerint kevés vizet is önthetünk alá.

Tápérték adatok

Szénhidrát	41.82 g
Energia	589.48 kcal
Zsír	27.85 g
Fehérje	41.94 g
Telített zsírok	7.39 g

⌚ 30 Perc

⊕ 4 adag