



babafalva

Kukorica fasírt házi steak burgonyával

Ha szeretnénk a hagyományos fasírt receptet feldobni, igazán jó választás az édeskés kukorica. A házi steak burgonya köretnek pedig a nyomába sem érhet a bolti mirelit, és a fűszerezést variálhatjuk kedvünk szerint.

Hozzávalók a fasírhoz:

- 40 dkg darált hús (20 dkg disznó, 20 dkg marhahús)
- 1 csésze zabpehely liszt
- 25 dkg főtt szemes kukorica (lehet konzerv, lecsöpögtetve lé nélkül)
- 1 tojás
- 1 vöröshagyma vagy 3 szál zöldhagyma
- só
- bors

Elkészítés:

Egy tálban összekeverjük a húsokat, kukoricát, zabpehely lisztet és az apróra vágott hagymát, és fűszerezzük ízlés szerint. Lapos pogácsákat formázunk a masszából, majd zsemlemorzsába forgatjuk. Kevés zsiradékon (ami lehet vaj, kókuszszír, olaj) egy serpenyőben pirosra sütjük a húspogácsákat.

Steak burgonya hozzávalók:

- 1 kg sütni való burgonya (sárga héjú)
- 2 evk. olívaolaj
- 1 evk. liszt
- 1 tk. piros paprika
- 1 tk. őrölt római kömény
- 1 tk. frissen összetört feketebors
- 1 tk. só
- 1 kk. őrölt cayenne bors (elhagyható)

A krumplikat nem hámozzuk meg, alaposan lemossuk, és szárazra töröljük. Nagyobb cikkekre vágjuk és ismét áttöröljük. A lisztet és fűszereket összekeverjük egy tálban, átforgatjuk benne a burgonyát, hogy mindenhol befedje a fűszerkeverék. Tepsibe rakjuk (a tepsi mérete akkor a legyen, hogy minden burgonya érjen a tepsizettséghez, ne legyenek egymáson) és locsoljuk meg a kevés olívaolajjal. Előmelegített sütőben 200 C° 15-20 perc alatt pirosra sütjük. Ha a sütőn van grill fokozat az utolsó néhány percre kapcsoljuk be. Kínálhatunk hozzá joghurtos mártogatást.

