



## TONKATSU, VAGYIS JAPÁN RÁNTOTT KARAJ MÁRTOGATÓSSAL

Egy jó rántotthús minden családi ebéd alapja. De hogyan tehetnénk még izgalmasabbá ezt a klasszikust? Rákóczi Feri ebben is a segítségetekre siet, hiszen az alábbi receptben egy nagyon egyszerű csavarral varázsolja különlegessé a rántott karajt: zsemle helyett panko morzsa és egy nagyszerű mártogatós, és máris valami egészen új és különleges ízelményt kap a család!

### HOZZÁVALÓK

800 g 4 db, kb 2 centi vastag szeletre vágott hosszúkaraj, vagy tarja. Lehet mangalica is.

0.5 l sertés zsír  
egy kevés olaj  
2 db tojás  
1 csomag japán panko morzsa

egy kevés liszt  
1 csipet Só, bors  
2 dl ketchup  
3 evőkanál szójaszószt  
1 evőkanál mustár  
3 evőkanál 3 evőkanál

worcestershire-szószt  
1 kávéskanál gyömbér  
1 gerezd fokhagyma reszelve  
1 dl fehérbor  
**ALLERGÉNEK**

**1** A mártás minden hozzávalóját keverd össze egy serpenyőben, és lassú tűzön főzd össze.



**2** Vagdold körbe a szeleteket kb. 1 centi mélyen, így nem fog felkunkorodni. A húsokat egy vastag edény aljával vagy a kés életlen felével óvatosan klopfold ki. Sózd, borsozd, majd panírozd be.



**3** Először a liszt jön, majd az enyhén felvert tojás, végül a panko.



A 180 fokok zsiradékban kezd el sütni, így az visszahül és nem ég meg a hús.

4

Folyamatosan locsolgasd, mikor az egyik oldala aranybarna, akkor fordítsd meg és ezt is süsd át. Tedd konyhai papírtörlőre. Az eredeti recept szerint, ha lecsöpögött, akkor még fél-fél percig sűtik mindkét oldalát, majd rácson lecsöpögtetik.



**Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

