

Kakastaréjpörkölt kapros túrós galuskával



Hozzávalók:

1 kg kakastaréj (fagyasztva is kapható), 2 vöröshagyma, 4 evőkanál olaj (zsír is lehet), 1-1 paprika és paradicsom, kb. 1 kiskanál só, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika

1. A kakastaréjról az esetleg rajta maradt tollakat leszedjük. Ha sikerült igazi, kb. féltényérnyi taréjokat vásárolnunk, azt 2-3 darabra vágjuk. Ha csak kisebb taréjokat szereztünk be, azok minden bizonnyal a leányok fejdíszei, de ne bánkódjunk, mert egyfelől ezek is finomak, másfelől lényegesen olcsóbbak.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és egy lábasban, a megforrósított olajon üvegesre sütjük. Először a kicsumázott, fölaprított paprikát pirítjuk rajta 2 perccig, majd ugyancsak 2 perccig a kakastaréjt. Az apróra vágott paradicsommal és sóval ízesítjük, a pirospaprikával meghintjük.
3. Egy kevés vizet öntünk alá, és lefödve, rövid lében 1,5-2 óra alatt vajpuhára pároljuk. Közben elfövő levét folyamatosan pótoljuk.
4. Köretnek kapros túrós galuskát kínálunk hozzá. Ez úgy készül, hogy a hagyományos módon kifőzött galuskára tálaláskor túrót morzsolunk (lehet juhtúró is), és fölaprított kaporral fűszerezett tejföllel meglocsoljuk.

Jó tanács

Kakastaréjpörkölt kapros túrós galuskával

- A pörköltet zúzott fokhagymával és csípős Piros Arannyal vagy Erős Pistával is ízesíthetjük, de kerülhet bele egy kevés őrölt kömény és majoránna is.
- Bográcsban is főzhetjük.

4 főre

Elkészítési idő: kb. 2,5 óra

Egy adag (köret nélkül): 660 kcal