



Hozzávalók:

5 dkg füstölt szalonna, 2-3 evőkanál olaj, 1 kisebb vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál különleges pirospaprika, késhegynyi őrölt kömény, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 dl tejföl, 1 dl főzőtejszín, 1 púpozott evőkanál finomliszt

1. A szalonnát apró kockákra vágjuk, egy lábásban, az olajon kevergetve kisütjük, majd a fölaprított vöröshagymát meg a zúzott fokhagymát is rádobjuk. Kevergetve megfonnyasztjuk, a tűzről lehúzzuk.
2. A pirospaprikával meghintjük, 4-5 deci vízzel fölöntjük, a köménnyel meg az ételízesítővel fűszerezük. Néhány percnyi forralás után a tejjel meg a tejszínnel simára kevert liszttel sűrítjük, majd átszűrjük.
3. Fölaprított kaporral is fűszerezhetjük, ez a kapros paprikás mártás. Ez egy tipikus magyaros mártás, amit szinte mindenhez ehetünk, hisz közel áll ízlésvilágunkhoz: hasonló kerül a hortobágyi palacsintára, a borjú is ebben „úszik” amikor paprikásnak készítjük el stb.

Jó tanács

- Idényben 1-1 apróra vágott paprikát és paradicsomot is főzhetünk bele, így íze markánsabb, magyarosabb.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 276 kcal • 3,2 g fehérje • 26,7 g zsír • 5,6 g szénhidrát • 0,0 g rost • 53 mg koleszterin