

## Török pulykaragu (orman kebab)



### Hozzávalók:

50-60 dkg pulykamellfilé, 1 vöröshagyma, 2 sárgarépa, 4-5 dkg libazsír vagy 4 evőkanál olaj, 2 zöldpaprika, 20 dkg zöldborsó (fagyasztott is lehet), 20 dkg csiperkegomba, 1 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), kb. 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, 1-1 kiskanál jóféle piros paprika és kakukkfű

1. A pulykamellet 2 centis kockákra, a megtisztított hagymát finomra, a répát a húshoz hasonló kockákra vágjuk. Lábasban a zsírt kissé megforrósítjuk, a hagymát 2-3 perc alatt megfuttatjuk benne.
2. A húst és a répát hozzáadjuk, kevergetve megpirítjuk. 1 deci vizet öntünk alá, lefedjük és kis lángon kb. 20 percig pároljuk, végül zsírára sütjük.
3. Ekkor kerül bele a kicsumázott, kockákra vágott paprika, a cikkekre vágott gomba. Pár percig együtt pirítjuk, közben a paradicsompürét is hozzáadjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a paprikával és a kakukkfűvel fűszerezzük. Kb. 4 deci vizet öntünk alá, a zöldborsót beleszórjuk, és lefödve 20 perc alatt puhára főzzük.

### Jó tanács

- Csirkemellfiléből vagy borjúcomból ugyanígy készíthetjük, de az utóbbi egy kicsit hosszabb idő alatt puhul meg.
- Aki paleo életmódot folytat, olaj helyett 1 evőkanál libazsírral főzze.
- Nagytékűeknek párolt bulgurt kínálhatunk köretnek hozzá.

4 főre

## Török pulykaragu (orman kebab)

Elkészítési idő: 55 perc

Egy adag (bulgur nélkül): 425 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.