



Hozzávalók:

50-60 dkg pulykamellfilé, 1 vöröshagyma, 2 sárgarépa, 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 pirospaprika és kakukkfű

1. A pulykamellet 2 centis kockákra, a megtisztított hagymát finomra, a répát a húshoz hasonló kockákra vágjuk. Egy 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 zöldborsó és a cikkekre vágott gomba. 1-2 percig pirítjuk, közben a paradicsompürét is hozzáadjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a paprikával és a kakukkfűvel fűszerezzük. Kb. 4 deci vizet öntünk alá, és lefödve 20 perc alatt puhára főzzük.

Jó tanács

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

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 425 kcal • fehérje: 37,0 gramm • zsír: 24,8 gramm • szénhidrát: 13,4 gramm • rost: 5,4 gramm • koleszterin: 73 milligramm