



Fotó: Csigó László

Hozzávalók:

1 kg marhalapocka, 1 közepes fej vöröshagyma, 1 ág szárzeller, 2 közepes nagyságú sárgarépa, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál sűrített paradicsom, 1 kiskanálnyi friss kakukkfű, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1,25 liter szűrt marhahúsleves, só, 30 dkg árpagyöngy (gersli), pár csepp vörösborecet

1. A húst 2,5 centis kockákra, a megtisztított vöröshagymát finomra vágjuk. A szárzellert és a répát megtisztítjuk, 4-5 milliméter vastagon fölszeleteljük.
2. Egy olyan edényben, amit a sütőbe is betehetünk, az olajat megforrósítjuk, a húskockákat ráarakjuk, keverve-rázogatva megpirítjuk. (Ha nincs ilyen edényünk, serpenyőt süssük).
2. A hagymát, a zellert és a répát hozzáadjuk, kevergetve pár percig együtt pirítjuk tovább. A paradicsompürével ízesítjük, a kakukkfűvel és a borssal fűszerezzük. Kevergetve pirítjuk, a forró levessel fölöntjük.
3. Enyhén megsózzuk, jól átkeverjük és lefedve kb. egy órára közepesen forró (155-160 °C-os) sütőbe tesszük, ezalatt a hús félig megpuhul.
4. Ezután az árpagyöngyöt hozzákeverjük, újra leföldjük a sütőbe visszatoljuk, még kb. 1 órán át sütjük-pároljuk, ezalatt a hús is, a gersli (árpagyöngy) is megpuhul. 15 percig pihentetjük, utánaízesítjük, esetleg pár csepp ecettel ízesítjük, ezután tálaljuk.

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc

Egy adag: 680 kcal