



Foto: Balogh Tamás

Hozzávalók:

60 dkg marhacomb vagy lapocka, 1 fej vöröshagyma, 2 szál sárgarépa, 4 evőkanál olaj, 2 zöldcitrom (lime), só, frissen őrölt borskeverék, 3 dl húsleves (leveskockából is főhet), 1 dl fehérbor, 1 dl tejföl, 1 evőkanál finomliszt

1. A húst rostjaira merőlegesen, félkisujjnyi vastagon főszeleteljük, majd ugyanilyen vastag csíkokra vágjuk. A hagymát és a répát megtisztítjuk, kettéhasítjuk, azután főszeleteljük, azaz félkarikákra vágjuk.
2. Az olajat egy lábasban kissé megforrósítjuk, Az előzőeket rárakjuk és keverve, rázogatva megpirítjuk. Közben a zöldcitromot alaposan megmossuk, héját a zöldséges hústra reszeljük. Kissé megsózzuk, megborsozzuk.
3. A húslevest ráöntjük, majd lefödve, kis lángon, bő 1 óra alatt puhára pároljuk. Ekkor a zöldcitromok kifacsart levével és a borral ízesítjük.
4. A tejfölt a liszttel meg egy kevés vízzel vagy levessel simára keverjük, a hús ízes levét ezzel sűrítjük. 2-3 percig forraljuk. Ha kell, utánaízesítjük.
5. Párolt rizs és burgonyakrokkett illik köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): 491 kcal