



Hozzávalók:

70 dkg konyhakész libazúza, 1 nagy vöröshagyma, 4 evőkanál olaj vagy 1 púpozott evőkanál libazsír, kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, 2 sárgarépa, 2 zöldpaprika, 20 dkg csiperkegomba, 1 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1-1 mokkáskanál kakukkfű és kristálycukor, 20 dkg zöldborsó (idényen kívül fagyasztott), 1 evőkanál finomliszt

1. A zúzát 2,5 centis kockákra, a megtisztított hagymát finomra vágjuk. Egy lábasban az olajat (zsírt) kissé megforrósítjuk, a hagymát 3-4 perc alatt megfuttatjuk benne. A zúzát hozzáadjuk, kevergetve megpirítjuk. 2 deci vizet öntünk alá, megsózzuk, megborsozzuk, lefedjük és kis lángon kb. 2 óra alatt puhára pároljuk, közben elfővő levét folyamatosan pótoljuk.
2. Amíg a zúza puhul, a répát meghámozzuk, a paprikát kicsumázzuk, a gombát megtisztítjuk. Mindet 2-2,5 centis kockákra vágjuk. Mindet a puha zúzához adjuk, a sűrített paradicsommal, pirospaprikával, kakukkfűvel és cukorral együtt.
3. Kb. 3 deci vizet öntünk rá, kb. 20 perc alatt puhára főzzük, az utolsó 5-8 percre a borsót is belekeverjük. A lisztet egy kevés hideg vízzel simára keverjük, a zöldséges zúzaa levét ezzel sűrítjük, azaz hozzáöntve 2 pecig forraljuk. Nagyétkűeknek párolt bulgurt kínálhatunk köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 3 óra

Egy adag (köret nélkül): 487 kcal