



Hozzávalók

1,25 kg konyhakész (lebőrözött, kibelezett) angolna, 1 nagy vöröshagyma, 5 evőkanál olaj, 1 púpozott evőkanál pirospaprika, 1-1 nagyobb paprika és paradicsom, 1 kiskanál só, 0,5-1 dl vörösbor

1. A konyhakész angolnát megmossuk, a fejét meg a farkát lecsapjuk, majd a törzsét 5-6 centis darabokra vágjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és az olajon üvegesre sütjük. A halat hozzáadjuk, 3-4 percig pirítjuk, a pirospaprikával meghintjük. Jól elkeverjük, majd annyi - kb. 2 deci - vizet öntünk rá, amennyi majdnem ellepi. A közepes kockákra vágott paprikát és paradicsomot belekeverjük, megsózzuk. Lefödve kb. 45 perc alatt puhára pároljuk, félidőben borral ízesítjük.
3. Szalonnapörccs túrós csusza illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Zúzott fokhagymával meg darált cseresznyepaprikával is ízesíthetjük.
- Lisztérzékenyek főtt burgonyával egyék.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag (köret nélkül): 868 kcal • fehérje: 38,9 gramm • zsír: 74,0 gramm • szénhidrát: 6,2 gramm • rost: 2,6 gramm • koleszterin: 410 milligramm

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olaj helyett sertézsírral főzze, és túrós csusza helyett friss paleo kenyérral tálalja.