



### Hozzávalók:

1,5 kg kicsontozott marhalábszár, 2 nagy vöröshagyma, 8-10 deka sertészsír, 4 gerezd fokhagyma, fél kiskanál köménymag, 1,5-2 evőkanál jóféle pirospaprika, só, 2-2 közepes zöldpaprika (édes, nem csípős tévépaprika) és paradicsom (helyettük lehet 4 evőkanál házi lecsó is), 1 kiskanál csípős paprikakrém, 4-5 sárgarépa, 2-3 petrezselyemgyökér, 2-2,2 kg csicsóka

1. A lábszárat valamivel kisebb - kb. 2 centis - kockákra vágjuk, mintha pörköltet készítenénk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és egy bográcsban, a zsíron, közepesen erős tűz fölött megfonnyasztjuk. A húst rádobjuk, és csak úgy magában, egyelőre minden ízesítő nélkül, keverve vagy a bográcsot a fülénél rázogatva, 10-15 perc alatt fehéredésig pirítjuk.

2. A fokhagymát a köménymaggal együtt finomra vágjuk, és a húshoz adjuk a pirospaprikával együtt. Éppen csak összekeverjük, majd azonnal ráöntünk kb. 2 deci vizet, nehogy a paprika megégjen. Megsózzuk - kezdjük 1 csapott evőkanálnyival -, majd az apróra vágott paprikával és paradicsommal ízesítjük (ha lecsóval főzzük, azt is fel kell aprítani). A csípős paprikával megadjuk az erejét, leföldjük, és nem túl erős tűz fölött (a bográcsot feljebb emelve) a húst kb. 1,5 óra alatt majdnem teljesen puhára pároljuk. Közben néha megkeverjük, ha kell, egy kevés vizet is öntünk alá.

3. A zöldségeket megtisztítjuk. A sárgarépát és a gyökeret karikákra vágjuk, a húshoz adjuk,

## Paleo bográcsgulyás avagy Csicsókás bográcsgulyás

és addig pároljuk vele, amíg a csicsókát kényelmesen megtisztítjuk, és kb. 2,5 centis kockákra vágjuk. A húshoz adjuk, annyi vizet öntünk rá (ez nagyjából 3,5 liter), amennyi levest szeretnénk, fölforraljuk. Ekkor 1-2 negyedekbe vágott zöldpaprikát és paradicsomot is tehetünk bele, ha éppenséggel bőviben vagyunk. Lefödve további kb. 20 percig főzzük. Végül megkóstoljuk, utána sózzuk, fűszerezzük.

8 főre

Elkészítési idő: kb. 3 óra

Egy adag: 734 kcal