

Tejfölös, kapros zúzagulyás bográcsban



Hozzávalók:

1,5 kg megtisztított csirke- vagy pulykazúza, 2 nagy vöröshagyma, 6-7 evőkanál olaj vagy 8-10 deka zsír, 2 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, só, 1 evőkanál csemege gulyáskrém, 4 sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, 1 kicsi zsenge zeller, 2 kg burgonya, fél kiskanál őrölt fekete bors, 1 nagy csokor kapor, 3-4 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál majoránna, 3 dl tejföl, 1 evőkanál finomliszt, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A csirkezúzát, miután ellenőriztük, hogy jól meg van tisztítva, félbevágjuk. Ha pulykazúzát főzünk, azt 2-2,5 centis kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk és egy bográcsban, az olajon vagy zsíron, közepesen erős tűz fölött megfonnyasztjuk. A zúzát rádobjuk, és kevergetve vagy a bográcsot a fülénél rázogatva, 10-15 perc alatt fehéredésig pirítjuk.
2. A pirospaprikával meghintjük, éppen csak összekeverjük, majd azonnal - nehogy a paprika megégjen - ráöntünk kb. 1 liter vizet. Megsózzuk, kezdjük 1 csapott evőkanálnyival. A gulyáskrémmel ízesítjük, leföldjük, és nem túl erős tűz fölött (a bográcsot feljebb emelve) a zúzát 1,5-2 óra alatt majdnem teljesen puhára pároljuk.
3. Néha megkeverjük és közben van idő arra is, hogy a zöldségeket megtisztítsuk. A burgonyát 2,5 centis, a sárgarépát, a petrezselyemgyökeret meg a zellert 1,5 centis kockákra vágjuk. Mindet a szinte teljesen puha zúzához keverjük, annyi vizet öntünk rá (ez kb. 2,5 liter), amennyi levest szeretnénk, és fölforraljuk. A borssal, a fölaprított kaporral, a zúzott fokhagymával és a majoránnával fűszerezzük, majd lefödve további 30-35 perc alatt puhára főzzük.
4. A tejfölt a liszttel és egy kevés hideg vízzel simára keverjük, a zúzagulyás levét ezzel sűrítjük. Pár percig forraljuk, a Piros Arannyal ízesítjük, végül megkóstoljuk, utána sózzuk, fűszerezzük.

Jó tanács

- Tűzhelyen lábasban (fazékban) is ugyanígy főzhetjük.

8 főre

Elkészítési idő: kb. 3 óra

Egy adag: 613 kcal