

✘ Hozzávalók:

40 dkg kicsontozott bőrös malachús (comb vagy lapocka), 1 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 babérlevél, 1-1 mokkáskanál őrölt köménymag és őrölt fekete bors, kb. 1 kiskanál só, 1 húsleveskocka, 15 dkg csiperkegomba, 15 dkg fagyasztott zöldborsó, 2 dl tejföl (a fele főzőtejszín is lehet), 1 kiskanál finomliszt, néhány csepp citromlé vagy tárkonyecet

1. A malaccombót bőröstül egycentis kockákra vágjuk. A vöröshagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és a hússal együtt az olajon megpirítjuk. A pirospaprikával meghintjük. Egy kevés vizet ráöntünk, a pépesre zúzott fokhagymával, a babérlevéllel, a köménnyel és a borssal fűszerezzük, kicsit megsózzuk, majd lefödve, kis lángon, rövid lében kb. 55 percig pároljuk.
2. A már szinte teljesen puha húst 1 liternyi vízzel fölöntjük, a húsleveskockát belemorzsoljuk, majd beletesszük a cikkekre vágott gombát és a zöldborsót is. lefödve kb. 15 perc alatt puhára pároljuk.
3. A tejfölt a liszttel és a citromlével simára keverjük, majd egy merőkanálnyit a forró levesből belemerünk. Simára dolgozzuk, a többi leveshez öntjük, majd 3-4 percig forraljuk, hogy egy kicsit besűrűsödjön. Megkóstoljuk, utána fűszerezzük. Puha kenyérrel kínáljuk. Aki a csípős ízeket kedveli, az ételbe cseresznyepaprikát is morzsolhat.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olaj helyett sertészsírral, tejföl, tejszín és liszt nélkül főzze, esetleg kókuszsűrítőmennyel ízesítse.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 448 kcal

Italajánlat: száraz fehérbor (Soproni tramini '99)