



Hozzávalók:

1,5 kg csontos szarvaslábszár vagy szarvaszegy, 1 kiskanál só, 5 dkg füstölt szalonna, 2 evőkanál olaj, 1 nagyobb vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt köménymag, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csapott kiskanál majoránna, 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 kiskanál ételízesítő por, 2-2 paradicsom és zöldpaprika, 50-60 dkg burgonya

a csipetkéhez:

1 tojás, kb. 10 dkg finomliszt, csipetnyi só

1. A húst kicsontozzuk, majd 2-2,5 centis kockákra vágjuk. A csonttal együtt leforrázzuk, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük. A csontot kb. 1,5 liter vízben a sóval főzni kezdjük. Ez a csontleves lesz majd a gulyás alapja.
2. A szalonnát apró kockákra vágjuk és egy lábasban, az olajban kisütjük. Ezalatt a hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, a szalonnához adva üvegesre sütjük. A húst - aminek 60-70 dekának kell lennie - hozzáadjuk, kevergetve fehéredésig sütjük. A zúzott fokhagymával, a pirospaprikával, a köménnyel, a borsal meg a majoránnával fűszerezzük, a paprikakrémmel tüzesítjük, az ételízesítőt beleszórjuk. Egy kevés vizet öntünk rá, az apróra vágott paradicsomot és paprikát hozzáadjuk. Lefödve, kis lángon jó 1,5 óra alatt puhára pároljuk. Ha időközben zsírára sülne, a levét mindig pótoljuk.
3. A burgonyát megtisztítjuk, a húshoz hasonló kockákra vágjuk, a puha vadhoz adjuk. A csontlevest rászűrjük, 25-30 perc alatt készre főzzük.
4. Közben a tojást annyi liszttel, hogy közepesen kemény tésztát kapjunk összegyúrjuk, megsózzuk, és 5-10 perccel azelőtt, hogy a gulyás elkészülne, a levesbe „csipkedjük”. A csipetkét külön is kifőzhetjük, így a gulyás tovább eltartható.

Jó tanács

- Érdeemes egyszerre egy nagy adag „vadjörköltet” főzünk, a feléből elkészülhet a gulyás, a többit pedig lefagyaszthatjuk.
- Aki lisztérzékeny vagy tojásmentes étrendet tart, csipetke nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 615 kcal • 49,4 g fehérje • 25,2 g zsír • 47,7 g szénhidrát • 4,5 g rost • 145 mg koleszterin