



Hozzávalók:

30 dkg sertésvelő, 1 kg borjúlapocka vagy -
lábszár, 2 vöröshagyma, 5 evőkanál olaj, 1
evőkanál jóféle pirospaprika, 1-1
zöldpaprika és paradicsom, 3 gerezd
fokhagyma vagy 1 kiskanál
fokhagymakrém, 1 mokkáskanál őrölt
köménymag, só, 1 mokkáskanál csípős
Piros Arany vagy Erős Pista, 25-25 dkg
csiperkegomba, zöldborsó, zöldbab,
sárgarépa és petrezselyemgyökér, 2-3

babérlevél, 2-3 ágacska friss tárkony, fél csokor kapor, 2 kiskanál mustár, 1-2 evőkanál tárkonyecet, 2,5-3 liter szűrt csontleves (el is maradhat), 2-2 dl tejföl és főzőtejszín, 2 evőkanál finomliszt

1. A bográcsolást megelőző este a velőt leforrázzuk, hűtőbe tesszük. Másnap a húst - miután inas, hártyás részeit lefejtettük - 2 centis kockákra, a hagymát finomra vágjuk.
2. Az olajat egy bográcsba öntjük, közepesen erős tűz fölé állítjuk, majd a hagymát megfonnyasztjuk rajta. A húst hozzáadjuk, kevergetve fehéredésig sütjük. A tűzről leemelve a pirospaprikával meghintjük. A fölaprított paprikát és paradicsomot beleszórjuk, a zúzott fokhagymával vagy a fokhagymakrémmel, a köménymaggal (eredetileg se fokhagyma, se kömény nem került bele, de ezekkel ízesebb), a sóval (1 kiskanálnyival kezdjük) meg a paprikakrémmel ízesítjük.
3. Egy kevés (kb. 1 deci) vizet öntünk alá, kis láng fölé visszaakasztjuk a tűz fölé, és lefödve, kis lángon kb. 1 óra alatt majdnem puhára pároljuk. Közben elfővő levét mindig csak egy kevés vízzel pótoljuk.
4. A zöldségeket megtisztítjuk, a gombát szeletekre, a többi kockákra vágjuk, és a majdnem kész borjúpörkölthöz adjuk a borsóval együtt. A babérlevéllel, a fölaprított tárkonnal és kaporral fűszerezük, a mustárral és az ecettel ízesítjük.
5. A levessel - ennek híján vízzel - fölöntjük. Amint forr, megsózzuk, kis lángon, lefödve kb. 25 perc alatt megfőzzük. A tejfölt a tejszínnel és a liszttel simára keverjük, a gulyás levét ezzel sűrítjük, ízesítjük. Végül 3-4 percre belerakjuk az előzőleg leforrázott, félbe vagy negyedekbe vágott velőt és utána fűszerezük.

Jó tanács

- A gulyás ízet csemege vagy csípős gulyáskrémmel is megbolondíthatjuk.
- Tűzhelyen lábasban (fazékban) is ugyanígy főzhetjük.

Megjegyzés

- Hogyan született?

„...A pandúrgulyásról sok mindent tudok, pl. azt, hogy Jászberényben keletkezett, dr. Lantos Bálint (akkori főkapitány, ma ügyvéd) pontosan tudja a történetet is, meg az elkészítést is. A lényege, hogy egyszer a vendégek késve értek oda az étterembe, és azonnal akartak enni valamit, de már csak maradékok voltak. Ezek feljavításából és kipótlásából készült el a pandúrgulyás. Maradt egy kevés borjúpaprikás, volt egy kis sűrű zöldbab, raktak még hozzá krumplit. Dúsították egy kis velővel, és a végén még zöldborsót is szórtak bele egy keveset, meg persze mindenféle zöldeket, és tejfölt, meg tejszínt is. Ezt végül készre rotyogtatták, és friss kenyérrel rövid időn belül tálalták. Leves is, meg második is egyszerre, sűrű, laktató, ugyanakkor eteti magát. A pontos arányokat én nem tudom, csinálni már csináltam, az nagyon finomra sikerült, de csak érzék után, merthogy ettem már az »eredetiből« is...”

Kopasz Árpád

„gulyástörténet-gyűjtő”

8 főre

Elkészítési idő: kb. 3 óra

Egy adag: 540 kcal • fehérje: 37,0 gramm • zsír: 33,2 gramm • szénhidrát: 24,5 gramm • rost: 7,9 gramm • koleszterin: 1255 milligramm