



Hozzávalók:

2 kg (kicsontozva kb. 1 kg) birka- vagy bányalapocka, esetleg comb, 2 nagy vöröshagyma, 5 evőkanál olaj, 1 púpozott evőkanál pirospaprika, só, fél kiskanál őrölt kömény, 4 gerezd fokhagyma, kb. 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1-2 babérlevél, 1-1,2 kg burgonya, 50-60 dkg zöldbab (fagyasztott is lehet), 3 dl tejföl (a fele főzőtejszín is lehet), 1 evőkanál finomliszt, fél citrom leve vagy kb. 1 kiskanál tárkonyecet, 1 csokor kapor

1. Kevés helyen kapni konyhakész birkát vagy bányát, így a csontozással kezdjük a munkát. Ezután a lapockát megmossuk, hártáját, inas részeit lefejtjük, és a húst körülbelül 2-2,5 centis kockákra vágjuk.
2. A megtisztított hagymát finomra aprítjuk, és egy bográcsban, közepesen erős tűz fölött az olajon kevergetve megfuttatjuk. A húst rádobjuk, keverve-rázogatva fehéredésig sütjük, majd a pirospaprikával megszórjuk, elkeverjük. Egy kevés vízzel azonnal fölöntjük nehogy a paprika megégjen, megsózzuk (kezdjük 1 kiskanálnyival), és az őrölt köménnyel, a zúzott fokhagymával, a csípős Piros Arannyal meg a babérlevéllel fűszerezük. Lefödve, kis láng fölött 1-1,5 óra alatt (a bányát hamarabb, a birka hosszabb időn át puhul) majdnem puhára pároljuk. Ha közben zsírjára sül, levét mindig csak egy kevés vízzel pótoljuk.
3. Közben a burgonyát meghámozzuk, és mintha gulyásleves készítenénk, kockákra vágjuk, majd a zöldbabbal együtt (ha a bab fagyasztott, akkor 10-15 perccel később kell hozzáadni) a húshoz adjuk. Annyi - kb. 2,5 liter - vizet öntünk rá, amennyi levest szeretnénk. Kb. 1 púpozott kiskanálnyi sót szórunk bele és erősebb tűz fölött (a bográcsot lejjebb téve) fölforraljuk. Kis rést hagyva lefödjük, a tüzet mérsékeljük alatta (visszaemeljük a bográcsot), és kb. 25 perc alatt puhára főzzük. Amikor kész, utána fűszerezük.
4. A tejfölt a liszttel simára keverjük, egy keveset a forró léből belemerünk, majd a levest ezzel sűrítjük. 1-2 percig forraljuk, majd a citrom levével vagy a tárkonyecettel kellemesen pikánsra ízesítjük, végül a fölaprított kaporral fűszerezük.

Jó tanács

- A leves ízét csemege vagy csípős gulyáskrémmel is megbolondíthatjuk.

8 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc

Egy adag: 540 kcal