



Hozzávalók:

20 dkg tisztított rákfarok (előfőzött, fagyasztott, illetve kisebb, olcsóbb fajta is lehet), 2 gerezd fokhagyma, 1 sárgarépa, 4 újhagyma, arasznyi póréhagyma, 1-1 piros, zöld és sárga húsú paprika, 4 paradicsom, 2 közepes nagyságú burgonya, 5 evőkanál olívaolaj, 2 erőleveskocka vagy 2 kiskanál ételízesítő por, 4 evőkanál fehérbor, 3-3 apró, piros és zöld csilipaprika (ezek helyett darált csípős paprika is használhatunk), 2 doboz (2×430 g) Bonduelle konzerv vörösbab (lehet csemegekukoricával is), só, fél kiskanál

jóféle pirospaprika, 1-2 kiskanál citromlé

1. A rákot, ha fagyasztott, szobahőmérsékleten fölengedjük, leöblítjük, lecsöpögtetjük. Az összes zöldséget megtisztítjuk; a fokhagymát finomra, a többi kis kockákra vágjuk, beleértve a meghámozott, kimagozott paradicsomot meg a burgonyát is.
2. Egy lábásba olajat öntünk, a zöldséget rárakjuk, kis rést hagyva leföldjük, és közepes lángon kb. 10 perc alatt reszre (majdnem puhára) pároljuk. 1,2 liter vízzel fölöntjük. A leveskockát belemorzsoljuk, a borral ízesítjük, fölforraljuk.
3. Közben a csilipaprikákat kimagozzuk, vékonyan felszeleteljük a leveshez keverjük. A babot levélével együtt hozzáadjuk. Kissé megsózzuk, a pirospaprikával meg a citromlével ízesítjük, végül a rákot is hozzáadva 4-5 percig főzzük.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 570 kcal • fehérje: 31,0 gramm • zsír: 15,2 gramm • szénhidrát: 76,9 gramm • rost: 18,0 gramm • koleszterin: 80 milligramm