



Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott bányahús (lapocka vagy comb), 1 vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 1-1 mokkáskanál pirospaprika és őrölt fekete bors, só, 2 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 30 dkg újborgonya, 30 dkg kifejtett zöldborsó (fagyasztott is lehet), 1 csokor kapor

1. A bányahúst 1,5 centis kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk és egy lábasban vagy bográcsban, az olajon a hússal együtt megpirítjuk.
2. A pirospaprikával és a borssal meghintjük, majd kb. 1,5 liter vízzel fölöntjük. Megsózzuk, lefödve jó 1 óra alatt szinte teljesen puhára főzzük.
3. Közben az összes zöldséget megtisztítjuk, a répát és a petrezselyemgyökeret kisujjnyi hasábokra vágjuk; a burgonyát kockákra daraboljuk. A húshoz először a zöldséget, majd a borsót -ha fagyasztott, akkor csak később - meg a burgonyát adjuk hozzá, így főzzük készre. Végül a finomra vágott kaporral fűszerezzük. Az eredeti recept szerint csipetke is való bele.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 520 kcal • fehérje: 38,0 gramm • zsír: 26,4 gramm • szénhidrát: 32,4 gramm • rost: 8,9 gramm • koleszterin: 105 milligramm