



### Hozzávalók:

1,5 kg kicsontozott marhalábszár, 2 nagy vöröshagyma, 6-7 evőkanál olaj vagy 8-10 deka zsír, 4 gerezd fokhagyma, fél kiskanál köménymag, 1,5-2 evőkanál jóféle pirospaprika, só, 2-2 közepes zöldpaprika (édes, nem csípős tévépaprika) és paradicsom (helyettük lehet 4 evőkanál házi lecsó is), 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 4-5 sárgarépa, 2-3 petrezselyemgyökér, 2-2,2 kg burgonya  
a csipetkéhez: 10 dkg finomliszt, 1 tojás

1. A lábszárat valamivel kisebb - kb. 2 centis - kockákra vágjuk, mintha pörköltet készítenénk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és egy bográcsban, az olajon vagy zsíron, közepesen erős tűz fölött megfonnyasztjuk. A húst rádobjuk, és csak úgy magában, egyelőre minden ízesítő nélkül, keverve vagy a bográcsot a fülénél rázogatva, 10-15 perc alatt fehéredésig pirítjuk.
2. A fokhagymát a köménymaggal együtt finomra vágjuk, és a húshoz adjuk a pirospaprikával együtt. Éppen csak összekeverjük, majd azonnal ráöntünk kb. 2 deci vizet, nehogy a paprika megégjen. Megsózzuk - kezdjük 1 csapott evőkanálnyival -, majd az apróra vágott paprikával és paradicsommal ízesítjük (ha lecsóval főzzük, azt is fel kell aprítani). Piros Arannyal megadjuk az erejét, lefődjük, és nem túl erős tűz fölött (a bográcsot feljebb emelve) a húst kb. 1,5 óra alatt majdnem teljesen puhára pároljuk. Közben néha megkeverjük, ha kell, egy kevés vizet is öntünk alá. Ilyenkor elegendő idő van arra is, hogy elkészítsük a csipetkét.
3. A zöldségeket megtisztítjuk. A sárgarépát és a gyökeret karikákra vágjuk, a húshoz adjuk, és addig pároljuk vele, amíg a burgonyát kényelmesen megtisztítjuk, és kb. 2,5 centis

kockákra vágjuk. A húshoz adjuk, annyi vizet öntünk rá (ez nagyjából 3,5 liter), amennyi levest szeretnénk, fölforraljuk. Ekkor 1-2 negyedekbe vágott zöldpaprikát és paradicsomot is tehetünk bele, ha éppenséggel bőviben vagyunk. Lefödve további kb. 30 percig főzzük úgy, hogy 15 perc elteltével bele-rakjuk a csipetkét is. Végül megkóstoljuk, utána sózzuk, fűszerezzük.

Jó tanács

- A gulyás ízét csemege vagy csípős gulyáskrémmeel, csemege Piros Arannyal, pörköltízeseítővel is meebolondíthatjuk.

8 főre

Elkészítési idő: kb. 3 óra

Egy adag: 734 kcal