



Hozzávalók:

80 dkg tisztított marhapacal, só, néhány szem fekete bors, fél citrom leve, 1 kisebb vöröshagyma, 1 babérlevél, 2 gerezd fokhagyma, 2 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 10-12 dkg paradicsompüré (sűrített paradicsom), őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál kakukkfű, 1,5-2 dl zamatos vörösbor, 20 dkg füstölt kolbász (csípős is lehet), 2 doboz (2×430 gramm) Bonduelle Texas vörösbab csípős mexikói mártásban

1. A pacalt ha kell, megtisztítjuk, többször váltott hideg vízben kiáztatjuk, majd egy lábasba rakjuk, és annyi vizet öntünk rá, amennyi bőven ellepi. Sóval, egész borssal, citromlével meg a kisebb, fölszeletelt vöröshagymával ízesítjük, beledobunk 1 babérlevelet, és 2-3 óra alatt puhára főzzük. Ezután leszűrjük, húlni hagyjuk, és kb. 3 centis kockákra vágjuk.
2. A présen áttört fokhagymát és a megtisztított, fölaprított vöröshagymát egy lábasban, az olajon, kis lángon 8-10 perc alatt megfonnyasztjuk. A paradicsompürével egy kicsit tovább pirítjuk, megsózzuk, megborsozzuk, a kakukkfűvel fűszerezzük, majd ráöntünk 3-4 deci vizet. 20-25 percig főzzük, hogy a hagyma egy kicsit szétfőjön benne, azután a borral ízesítjük.
3. A puha pacalt, a karikákra vágott kolbászt és a babot levélvel együtt hozzáadjuk, megkeverve 6-8 percig főzzük. Ha kell utánaízesítjük, egy kevés vízzel hígítjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc + a pacal főzése

Egy adag: 830 kcal • fehérje: 55,4 gramm • zsír: 46,0 gramm • szénhidrát: 46,9 gramm • rost: 10,9 gramm • koleszterin: 250 milligramm