

Vörösborban párolt sonka



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 2-2 sárgarépa és petrezselyemgyökér, 80 dkg kötözött sonka (tarja is lehet), 4 evőkanál olaj, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 kis babérlevél, 1 mokkáskanál kakukkfű, fél csokor zellerzöld, 1 gerezd fokhagyma, 1-1 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré) és kristálycukor, 1 kiskanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 4-5 dl vörösbor

1. A zöldségeket megtisztítjuk, folszeleteljük, és egy nagy lábasban a sonkával együtt az olajon megpirítjuk. Megborsozzuk, a babérlevéllel, a kakukkfűvel, az ősz-szekötözött zellerzölddel és a fölaprított fokhagymával fűszerezük.
2. A cukorral meg a paradicsompürével rozsdabarnára pirítjuk, majd a húst kiemeljük. A fűszeres zöldséget a liszttel meghintjük, és kb. 4 deci vízzel meg a fele borral fölöntjük. Kevergetve felfőzzük.
3. A füstölt sonkát belerakjuk, lefödve, kis lángon kb. 2 óra alatt puhára pároljuk. Közben elfővő levét vízzel és borral folyamatosan pótoljuk.
4. Ha kész, a húst lecsöpögtetve vágódeszkára fektetjük, majd miután a zsineget levágtuk róla, folszeleteljük. Zöldséges mártását átszűrjük (a zöldségeket egy kicsit át is törjük bele), a maradék borral kevergetve fölforraljuk. Ha kell utána sózzuk, esetleg gondolatnyi cukorral ízesítjük, végül a hústra öntjük. Burgonyapüré illik köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 20 perc

Egy adag átlag: 1973 kJ/472 kcal

47,0 g fehérje • 24,4 g zsír • 16,1 g szénhidrát • 3,0 g rost • 212 mg koleszterin