



Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott marhahátszín, só, őrölt fekete bors, 20 dkg kisebb ecetes uborka, 0,5 dl olaj, 15 dkg vegyes zöldség, 5 dkg csiperkegomba, 1 közepes vöröshagyma, 5 dkg füstölt szalonna, kb. 1 evőkanál kristálycukor, 2 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1 gerezd fokhagyma, 1 babérlevél, 1 mokkáskanál kakukkfű, 2 dl vörösbor, 1 kiskanál finomliszt

1. A lehartázott húst hosszában, közepén felszúrjuk. Ebbe a nyílásba egy kevés sót és borsot hintünk, majd negyedekbe vágott ecetes uborkával megtöltjük. Két végén a nyílást hústűvel vagy fogvájóval lezárjuk.
2. Kb. 1 csapott kiskanál sóval és 1 mokkáskanál őrölt borssal kívülről is bedörzsöljük, végül olajjal körbekenjük.
3. A vegyes zöldséget, a gombát és a hagymát megtisztítjuk, vékonyan felszeleteljük. A szalonnát apró kockákra vágjuk, és lábasban, 1-2 evőkanál olajat hozzáadva, a zsírt kisütjük. Ezután a húst rátesszük, körös-körül megpirítjuk. A zöldséget, a gombát meg a hagymát köré szórjuk, a paradicsompürével ízesítve 2-3 percig tovább pirítjuk, majd a bor felét hozzáadjuk. Megfűszerezzük, és 3 deci vizet öntünk alá.
4. Letakarva, kis lángon kb. 1,5 óra alatt puhára pároljuk; közben elfővő levét pótoljuk. Félidőben a húst megfordítjuk. Amikor megpuhult, félretesszük, levét finom szűrőn áttörjük. A bor másik felével simára kevert lisztet hozzáadjuk, 2-3 percig főzzük, ezalatt kissé besűrűsödik. A maradék, vékony csíkokra vágott ecetes uborkát belekeverjük, és a felszeletelt húst körülöntjük vele. Köretnek petrezselymes burgonyát vagy spagettit kínálunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): 623 kcal • 27,2 g fehérje • 53,4 g zsír • 8,2 g szénhidrát • 1,6 g rost • 73 mg koleszterin