



Hozzávalók:

4 szelet borjúcomb (egyenként 15 dkg), só, őrölt fekete bors, 20 szem kimagozott olajbogyó, 4 közepes vöröshagyma, 3 húsos zöldpaprika, 20 dkg csiperkegomba, 4 paradicsom (kb. 40 dkg), 2-3 gerezd fokhagyma, 10-15 dkg füstölt sonka, 6 evőkanál sütéshez való olívaolaj, 1,5 dl fehérbor

1. A borjúcombót vékonyra kiverjük, megsózzuk, megborsozzuk.
2. Az olajbogyót, a megtisztított vöröshagymát, a kicsumázott zöldpaprikát, a megtisztított gombát apró kockákra vágjuk. A paradicsomokat meghámozzuk, szárukat kimetsszük, magjukat kikaparjuk, húszakat az előzőekhez hasonlóan fölaprítjuk. A fokhagymát présen áttörjük. A sonkát vékony csíkokra metéljük.
3. Az olaj felén először az olajbogyót, a hagymát meg a paprikát sütjük néhány percre, majd a gombával 3-4 percre tovább piritjük. Végül rászórjuk a paradicsomot, a fokhagymát meg a sonkát, és a borral ízesítve 3-4 percre forraljuk.
4. A húst a maradék olajban oldalanként kb. 2 perc alatt megsütjük, lecsöpögtetjük. Az olívás ragut köretként tálaljuk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 533 kcal • fehérje: 41,5 gramm • zsír: 32,8 gramm • szénhidrát: 17,9 gramm • rost: 6,1 gramm • koleszterin: 152 milligramm