



Hozzávalók:

60 kg marhacomb, 2-3 evőkanál olívaolaj, 1 nagy vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma vagy 1 kiskanál fokhagymakrém, 1,5 evőkanál nem túl erős csilikeverék vagy 1 evőkanál csemege Piros Arany (Édes Anna is lehet) és 1 kiskanál Erős Pista (csípős Piros Arany is lehet), 1-1 piros, sárga és zöld húsú kaliforniai paprika fele, 25 dkg paradicsom, 1 evőkanál sűrített paradicsom, 4,5 dl víz, 1 dl erős feketekávé, fél evőkanál kristálycukor, 1 evőkanál borecet, fél kiskanál origano, fél kiskanál őrölt kömény (őrölt édes kömény is lehet), 25 dkg főtt vörösbab (konzerv is

lehet)

1. A húst durvára daráljuk ( a daráló nagy lyukú tárcsáján). Egy lábasban az olajat megforrósítjuk, a finomra aprított hagymát megfonnyasztjuk rajta. A húst hozzáadjuk, kevergetve 6-8 perc alatt megpirítjuk. A zúzott fokhagymával vagy fokhagymakrémmel 1 perccig tovább pirítjuk, majd hozzáadjuk a csilikeveréket vagy paprikakrémekeket is.
2. A kaliforniai paprikákat kicsumázzuk, 2 centis (babnyi) kockákra vágjuk, a húshoz keverjük, pár perccig együtt pirítjuk. A paradicsom szárát kimetsszük, húsát szintén 2 centis kockákra vágjuk, az előzőekhez adjuk a sűrített paradicsommal együtt. A vizet és a kávéraöntjük, a cukorral és az ecettel ízesítjük, az origanóval, a köménnyel fűszerezünk.
3. Amint a leve forr, kis lángra állítjuk, az ételt így pároljuk kb. 40 percen át. Végül belekeverjük a lecsöpögtetett babot, és további kb. 10 perccig főzzük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 617 kcal