



Hozzávalók:

60 dkg marhacomb, 1 vöröshagyma, 1 piros húsú kaliforniai paprika, 3-4 evőkanál olaj, 2 gerezd fokhagyma, 2 dl marhahúsleves (leveskockából is jó), 1 csapott kiskanál csilikeverék vagy csípős Piros Arany, 1 mokkáskanál origano, 2 kisebb paradicsom, 1 csípős hegyes zöldpaprika, 40 dkg konzerv vörösbab, 20 dkg konzervkukorica, só

1. A marhahúst durvára vágjuk vagy nagy lyukú tárcsán ledaráljuk. A hagymát megtisztítjuk, a paprikát kicsumázzuk, az előbbit félkarikákra, az utóbbit vékony csíkokra vágjuk.
2. Az olajon a húst a hagymával együtt 4-5 percig pirítjuk, a paprikát és a zúzott fokhagymát hozzáadjuk. Pár percnyi pirítás után a levessel fölöntjük, a csilikeverékkel vagy Piros Arannyal és az origanóval fűszerezzük, az apró kockákra vágott paradicsomot és paprikát beledobjuk. Ha a leve forr, kis lángra állítjuk, lefedjük, 30-50 percig pároljuk. Közben ha kell, elfővő levét pótoljuk.
3. Amikor kész, a lecsöpögtetett babbal és kukoricával gazdagítjuk, 4-5 percig főzzük, megsózzuk, utána fűszerezzük.

Jó tanács

- Marha helyett darált sertéshússal vagy pulykafelsőcombfilével is készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 640 kcal