

Boros marharagu polentában sütve



Hozzávalók:

1 vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 60 dkg marhalapocka vagy -lábszár, 1 közepes sárgarépa, 1,5 dl száraz vörösbor, só, 1 evőkanál borecet, fél mokkáskanál készen kapható Tabasco-mártás vagy 1 mokkáskanál csípős Piros Arany (Erős Pista is lehet), 1 kiskanál pirospaprika, fél csokor petrezselyem

a polentához:

1 liter tej, 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 20 dkg kukoricadara

a tál kikenéséhez:

vaj

a tetejére:

8 dkg sajt

1. A hagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk és az olajon megfuttatjuk. A marhahúst és a répát egycentis kockákra vágjuk, a hagymához adjuk. Kevergetve megpirítjuk, majd 0,5 deci vizet meg a bort ráöntjük. 1 csapott kiskanálnyi sóval ízesítjük és kis lángon, lefödve mintegy 1 5 óra alatt puhára pároljuk. Közben ha kell, elfővő levét pótoljuk.
2. Ezután a borecetet rálocsoljuk, utána sózzuk, a Tabascóval, a pirospaprikával meg a finomra aprított petrezselyemmel fűszerezzük, a tűzről lehúzzuk.
3. Közben elkészítjük a polentát: a tejet fölforraljuk, megsózzuk, megborsozzuk, a darát beleszórjuk és kis lángon, kevergetve 6 percig főzzük. A tűzről lehúzva lefödjük, és 10-15 percig duzzadni hagyjuk. A massa felét egy kivajazott, kb. 20×15 centis, magas falú tűzálló tálba simítjuk, a boros marhát ráterítjük, majd a maradék polentával beborítjuk.
4. A sütő alsó rácsára állítva a közepesnél erősebb lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) kb. 25 percig sütjük. A sajtot kis kockákra vágjuk, a polentára szórjuk és további 15 percig sütjük.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 748 kcal