



Hozzávalók:

1,2-1,4 kg borjúlapocka vagy -lábszár, 2 nagy vöröshagyma, 6 evőkanál olaj vagy 8-10 dkg zsír, de lehet 15 dkg füstölt szalonna is, 1 púpozott evőkanál jóféle pirospaprika, 1-2 zöldpaprika és paradicsom, 3-4 gerezd fokhagyma vagy 1 csapott kiskanál Univer fokhagymakrém, 1 mokkáskanál őrölt köménymag, kb. 1 csapott evőkanál só, fél kiskanál Univer csípős Piros Arany vagy Erős Pista a paprikához:

3 dl tejföl (a fele főzőtejszín is lehet), 1 evőkanál finomliszt

1. A húst - miután inas, hártyás részeit lefejtettük - 2,5 centis kockákra, a megtisztított hagymát finomra vágjuk. Egy bográcsot köze-pesen erős tűz fölé állítunk, az olajat beleöntjük vagy a zsírt fölolvasztjuk benne. (Ha szalonnás alappal készítjük, akkor azt apró kockákra vágjuk, zsírját kiolvasztjuk.) A hagymát rádobjuk, kevergetve megfonnyasztjuk, a húst hozzáadjuk és továbbra is keverve fehéredésig sütjük.
2. A tűzről leemeljük, a pirospaprikával meghintjük. A fölaprított paprikát és paradicsomot beleszórjuk, a zúzott fokhagymával vagy a fokhagymakrémmel, a köménymaggal (eredetileg se fokhagyma, se kömény nem került bele, de ezekkel ízesebb), a sóval meg a Piros Arannyal ízesítjük. Kb. 2,5 deci vizet öntünk alá és visszatesszük a tűz fölé. Amint leve forni kezd, a tüzet egy kicsit mérsékeljük alatta (följebb tesszük a bográcsot), majd a húst lefödve kb. 1,5 óra alatt puhára pároljuk. Közben elfővő levét mindig csak egy kevés vízzel pótoljuk. Akkor jó, ha a végére sűrű „szaftja” lesz.
3. Ez a borjúpörkölt, amiből úgy lesz paprikás, hogy levét tejfölös habarással sűrítjük. Ehhez a tejfölt a finomliszttel meg egy kevés hideg vízzel simára keverjük, a pörkölthöz öntjük és kevergetve 2-3 percig forraljuk. Ha túl sűrű lenne, egy kevés vízzel, még jobb, ha tejszínnel hígítjuk. Mindkettőhöz galuska illik köretnek.

Jó tanács

- alacsony szénhidrát tartalmú, lisztérzékeny (gluténmentes), tejérzékeny (laktózmentes), tojásmentes és paleo étrenden élők csak pörköltet főzzenek, amit friss salátával tálalnak.

8 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (paprikás): 360 kcal • 32,5 g fehérje • 22,7 g zsír • 6,2 g szénhidrát • 0,9 g rost • 156 mg koleszterin