



t helyette 7-8 evőkanál olaj vagy 8-10 deka zsír is), 2 nagyobb vöröshagyma, 1,5 kg kicsontozott marhalábszár, 4 gerezd fokhagyma, fél kiskanál köménymag, 1,5 evőkanál jóféle pirospaprika, só, 2-2 közepes zöldpaprika (édes, nem csípős) és paradicsom (helyettük

H  
o  
z  
z  
á  
v  
a  
l  
ó  
k  
:  
3  
0  
d  
k  
g  
h  
ú  
s  
o  
s  
z  
a  
l  
o  
n  
n  
a  
(  
l  
e  
h  
e

lehet 4 evőkanál házi lecsó is), 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A szalonnát közepes (1,5 centis) kockákra vágjuk, s zsírját a közepesen erős tűz fölé állított bográcsban kisütjük. A tűzről leemeljük, a pörccöt szűrőkanállal kiemeljük belőle. Ez ropogós héjú puha bélű kenyérrel, paprikával, paradicsommal, lilahagymával addig is csillapítja éhségünket, míg a pörkölt elkészül.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és a szalonnából kiolvasztott zsíron, közepesen erős tűz fölött megfonnyasztjuk. Ha úgy látjuk, hogy a szalonna zsírja nem elég, egy kevés olajat vagy zsírt is adhatunk hozzá.
3. A lábszárat 2,5-3 centis kockákra vágjuk, a hagymára dobjuk, és csak úgy magában, egyelőre minden ízesítő nélkül, keverve vagy a bográcsot a fülénél rázogatva, 10-15 perc alatt fehéredésig pirítjuk. A fokhagymát a köménymaggal együtt finomra vágjuk, és a húshoz adjuk a pirospaprikával együtt. Éppen csak összekeverjük, majd azonnal ráöntünk kb. 2 deci vizet, nehogy a paprika megégjen. Megsózzuk, kezdjük 1 csapott evőkanálnyival, majd az apróra vágott paprikával és paradicsommal ízesítjük (ha lecsóval főzzük, azt is fel kell aprítani). Piros Arannyal megadjuk az erejét, lefödjük, és nem túl erős tűzön (a bográcsot feljebb emelve) a húst 1,5-2 óra alatt vajpuhára pároljuk.
4. Közben néha megkeverjük, ha kell egy kevés vizet is öntünk alá. Puha kenyérrel, sós burgonyával, savanyúsággal (főként kovászos uborkával) és jóféle vörösborral kínálhatjuk.

#### Jó tanács

- Marhapörköltet a legjobb lábszárból főzni, de nagyobb mennyiség esetén, a hússal együtt belekerülhet az állat előfőzött és csikokra vágott pacalja, kockákra vágott szíve, nyaki része, nyelve és a főzés vége előtt kb. 20 perccel a mája is.
- Ha cikkekre vágott gombával is gazdagítjuk, az is 15-20 perccel a hús elkészülte előtt kerüljön bele.
- A marhapörköltet „divatos” vörösborral is ízesíteni. A fenti mennyiséghez kb. 1 decinyit tehetünk, amit kb. 10 perccel azelőtt öntsünk bele, hogy a hús teljesen megpuhul. Többet semmiképp ne adjunk hozzá, mert elrontja az étel ízét! Ha a bort korábban adjuk a készülő pörköltéhez, késlelteti a hús puhulását.
- A pörkölt ízét csemege Piros Arannyal, csemege vagy csípős gulyáskrémrel, illetve pörköltízesítővel tehetjük még teljesebbé.

6 főre

Elkészítési idő: kb. 3 óra

Egy adag (pörcc és köret nélkül): 745 kcal