



Hozzávalók:

70 dkg kicsontozott báránycomb (lapocka is lehet), 4 evőkanál olaj, 1 nagy vöröshagyma, 1 csomó (3 sárgarépa és 2 petrezselyemgyökér) zsenge levezöldség, 25 dkg csiperkegomba, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál ételízesítő por, fél csokor petrezselyem, 30 dkg konzerv zöldségkeverék

1. A combot (lapockát) 1,5-2 centis kockákra vágjuk. Az olajat egy lábásban megforrósítjuk és a finomra vágott vöröshagymát fél perc alatt megfuttatjuk benne. A húst ráadjuk, fehéredésig sütjük, majd egy kevés vizet öntünk alá, és lefödve, kis lángon kb. 45 perc alatt majdnem puhára pároljuk. Fontos, hogy amikor a leve elfő, mindig csak egy kevés vízzel pótoljuk.

2. A levezöldségeket megtisztítjuk, a répát és a gyökeret karikákra, a gombát vékony cikkekre vágjuk. A majdnem puha húshoz adjuk, megsózzuk, megborsozzuk, az ételízesítővel és a finomra aprított petrezselyemmel fűszerezzük. Egy kevés vizet öntünk alá, és lefödve, kis lángon kb. 20 perc alatt puhára pároljuk, végül a lecsöpögtetett konzervzöldséget is hozzáadjuk, és 4-5 percig főzzük. Akkor jó, ha a végére olyan sűrű leve lesz, mint egy hígabb pörköltnek.

3. Párolt rizs illik köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 496 kcal