



Hozzávalók:

50 dkg báránylapocka, 15 dkg húsos füstölt szalonna (sliced bacon), 20 dkg csiperkegomba, 15 dkg vöröshagyma, 10 dkg kristálycukor, 4 babérlevél, só, őrölt fekete bors, 4 gerezd fokhagyma, fél citrom, 1 dl száraz fehér bor

1. A báránylapockát 1 centis kockákra, a szalonnát félcenti széles csíkokra, a gombát félbevágva szeletekre, a hagymát finomra vágjuk.
2. A cukrot egy wokban világosbarnára karamellizáljuk, a húst hozzáadjuk, 1 percig kevergetve pirítjuk. A babérlevelet beledobjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk. Hozzáadjuk a szalonnát, a gombát, a vöröshagymát meg a zúzott fokhagymát. 1-2 percig pirítjuk, a citrom levét ráfacsarjuk, a bort ráöntjük. Lefödve, kis lángon kb. 40 perc alatt puhára pároljuk. Közben elfővő levét mindig csak egy kevés vízzel pótoljuk.
3. Roppanósra párolt fokhagymás zöldbabot főtt szélesmetélttel összeforgatunk, ezt tálaljuk köretnek a bárányraguhoz.

Jó tanács

- Aki lisztérzékeny vagy tojásmentes étredet tart, tészta nélkül, csak a fokhagymás zöldbabbal tálalja.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 525 kcal • fehérje: 29,4 gramm • zsír: 31,3 gramm • szénhidrát: 31,2 gramm • rost: 2,1 gramm • koleszterin: 131 milligramm