

Lencsesólet háromféle hússal



Hozzávalók:

30 dkg lencse, 2-3 közepes vöröshagyma, 10 dkg libazsír (lehet 7-8 evőkanál olaj is), 20 dkg füstölt kolbász, 2 evőkanál finomliszt, 1 füstölt pulykacomb, 1 füstölt libamell vagy 1-2 füstölt libacomb, 20-25 dkg füstölt marhaszegy, 10 dkg árpagyöngy (gersli), 2-3 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál Erős Pista, 2 babérlevél, fél kiskanál őrölt fekete bors

1. A lencsét átválogatjuk, megmossuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, majd az olvasztott libazsíron, egy olyan lábasban, amelyiket a sütőbe is betehetjük, megfonnyasztjuk. A karikákra vágott kolbással tovább pirítjuk, azután a liszttel meghintjük. 1-2 percig pirítjuk, és kb. 2 liter hideg vízzel fölöntjük.
2. A füstölt húsokat, a lencsét és az árpagyöngyöt belerakjuk. A zúzott fokhagymával, az Erős Pistával, a babérlevéllel meg a borssal fűszerezzük, és amíg fel nem forr, többször belekeverünk.
3. Ekkor lefedjük, és sütőben, a közepesnél kisebb lánggal (130-140 °C) kb. 2,5 óra alatt az ételt puhára pároljuk. Közben a lábast többször megrázzuk, így keverjük meg az ételt. Ha kész, utánaízesítjük.

Jó tanács

- Lencse helyett hideg vízbe áztatott és lecsöpögtetett szárazbabból is készíthetjük, de ennek kb. 2 órával több főzés kell.

6 főre

Elkészítési idő: 3 óra

Egy adag: 985 kcal