

Marhalábszártokány csákvári-Esterházy módra - George Mathla
receptje alapján, készítette Szabó Ágnes, Takácsné Katalin és Király
Zoltán, SYR-GARY csapat



Hozzávalók:

3 kg marhalábszár, 30 dkg füstölt szalonna, 5 darab öklömnyi vöröshagyma, 30-30 dkg sárgarépa és petrezselyemgyökér, 50 dkg vegyes erdei gomba (rókagomba, vargányagomba és fenyőtinóru), 3 evőkanál mangalicaszír, só, 2-3 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csokor petrezselyem, friss kakukkfű és borsikafű, kb. 1 kiskanál cukor, 1 dl száraz vörösbor, 1 nagy pohár (350 gramm) tejföl (a fele vagy akár az

egész natúr joghurt is lehet), kb. 3 evőkanál finomliszt

1. A marhalábszárat a kisujjnyinál kicsit kisebb csíkokra vágjuk. A szalonnát félcentis kockákra, a hagymát finomra aprítjuk. A répát és a gyökeret megtisztítjuk, kb. 3 milliméter vastagon felszeleteljük. Az erdei gombát megtisztítjuk, egyforma nagyságúra daraboljuk.
2. A mangalicaszírt egy bográcsban - lehet a konyhában, egy lábasban is - fölolvasztjuk, majd a hagymát a szalonnával együtt belerakjuk. Kevergetve addig pirítjuk, míg a szalonna zsírja kiolvad, a hagyma pedig üvegesre sül.
3. A zöldséget meg a gombát hozzáadjuk, és nem túl erős tűz fölött pároljuk kb. 20 percig. Akkor jó, ha a zöldségek roppanósra puhulnak. A fölsíkozott húst rárakjuk, kevergetve fehéredésig pirítjuk-pároljuk, majd megsózzuk - ehhez a mennyiséghez kb. 3 csapott evőkanálnyi kell, megborsozzuk, az apróra vágott petrezselyemmel, kakukkfűvel és borsikafűvel fűszerezzük. A cukorral ízesítjük, a bort és 2-3 deci vizet öntünk hozzá, és nem túl erős tűz fölött, lefödve kb. 1,5 órán át pároljuk, közben többször megkeverjük, ha kell, elfővő levét pótoljuk.
4. Amikor a hús vajpuha, a tejfölt a liszttel és egy kevés vízzel simára keverjük, a zöldséges, gombás marharaguhoz öntjük, és kevergetve pár percig főzzük, hogy a leve mártásszerűen besűrűsödjön. Köleskásával és dödöllével tálaljuk.

12 főre

Elkészítési idő: 2,5 óra

Egy adag (köret nélkül): 833 kcal • fehérje: 54,8 gramm • zsír: 61,6 gramm • szénhidrát: 14,7 gramm • rost: 6,6 gramm • koleszterin: 228 milligramm