



Hozzávalók:

50 dkg csirkemáj (szív nélkül), 2 vöröshagyma, 3-4 nagyobb húsos zöldpaprika (tévépaprika), 2-3 közepes paradicsom, 4 evőkanál olaj, kb. 1 kiskanál só, fél kiskanál őrölt fekete bors, fél kiskanál majoránna, 1 púpozott kiskanál jóféle pirospaprika, 1 kisebb hegyes csípős paprika, fél csokor petrezselyem

1. A májat nagyobb darabokra vágjuk (általában félbe, a nagyobbakat három

részre). A hagymát megtisztítjuk, félbehasítjuk, majd vékonyan fölszeleteljük. A paprikát kicsumázzuk, a paradicsom szárát kimetsszük, még jobb, ha az utóbbi héját is lehúzzuk, és mindkettőt nagyobb (3 centis) kockákra vágjuk.

2. Az olajat egy nagy serpenyőben kissé megforrósítjuk, a hagymát beleszórjuk, kevergetve 6-7 perc alatt szőkére sütjük.

3. A zöldpaprikát belekeverjük, majd kb. 3 percnyi pirítás után először a májat, újabb 3-4 perc múlva a paradicsomot is hozzáadjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a majoránnával meg a pirospaprikával fűszerezük. Aki szereti, vékony karikákra vágott csípős paprikát is tehet bele.

4. Közepes lángon addig — 7-8 percig — sütjük tovább, amíg a máj meg nem puhul, és leve a lecsóéhoz hasonló nem lesz.

5. Tálaláskor fölaprított petrezselyemmel meghintjük. Tarhonya illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- A hagyma alá 8-10 deka apró kockákra vágott füstölt szalonnát is piríthatunk.
- Csirkemáj helyett borjú-, marha-, sertés-, pecsenyekacsa- vagy pecsenyelibamájából is ugyanígy készíthetjük.
- Télen és tavasszal, amikor a paradicsom és a paprika drága, kész lecsóval főzzük; a májat az olajon, közepes lángon 8-10 perc alatt megpirítjuk, a vége felé sózzuk, borsozzuk, majoránnával fűszerezük, azután ráöntjük a lecsót, és összeforgatjuk.
- Aki paleo étrendet tart, zsírral főzze és köret nélkül egye.
- Egész évben készíthetjük, de télen és tavasszal, amikor a paradicsom és a paprika drága, kész lecsóval főzzük.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Bácskai csirkemáj (lecsós csirkemáj)

Egy adag (köret nélkül): 320 kcal • fehérje: 31,9 gramm • zsír: 16,0 gramm • szénhidrát: 11,7 gramm • rost: 2,0 gramm • koleszterin: 330 milligramm