



Hozzávalók:

60-70 dkg borjúlapocka vagy -lábszár, 1 nagyobb vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 1-1 zöldpaprika és paradicsom, 2 gerezd fokhagyma, fél mokkáskanál őrölt kömény, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 kis pohár (150 gramm) tejföl, 1 evőkanál finomliszt, 12 darab hagyományos, de cukor nélküli palacsinta, 2 dkg vaj

1. A húst - miután inas, hártvás részeit lefejtettük - 2 centis kockákra, a megtisztított hagymát finomra vágjuk. Egy lábasban az olajon a hagymát megfonnyasztjuk, a húst hozzáadjuk, és kevergetve fehéredésig sütjük.
2. A tűzről lehúzva a pirospaprikával meghintjük. A fölaprított paprikát és paradicsomot beleszórjuk, a zúzott fokhagymával, a köménymaggal (eredetileg se fokhagyma, se kömény nem került bele, de ezekkel ízesebb), a sóval meg a paprikakrémmel ízesítjük. Egy kevés (kb. 1,5 deci) vizet öntünk alá, és lefödve, kis lángon kb. 1,5 óra alatt puhára pároljuk. Közben elfővő levét mindig csak egy kevés vízzel pótoljuk, hogy a hús ne főjön, hanem pörköljön-párolódjon. Akkor jó, ha a végére sűrű „szaftja” lesz.
3. A tejfölt a liszttel meg 1,5 deci hideg vízzel (még finomabb, ha főzőtejszínnel) simára keverünk, a pörkölthöz öntjük, majd kevergetve 2-3 percig forraljuk. Ha túl sűrű lenne, egy kevés vízzel (tejszínnel) hígítjuk.
4. A paprikást leszűrjük, majd a borjúhúst apróra vágjuk (nagyobb mennyiség esetén érdemes darálni). Ezután 1-2 kiskanálnyi paprikás mártással összekeverjük, hogy véletlenül se legyen száraz.
5. Mindegyik palacsinta közepére 1 evőkanálnyi tölteléket halmozunk, majd négyszögre

hajtjuk és sorban egymás mellé egy kivajazott tűzálló tálba rakjuk.

6. A mártást átszűrjük, a palacsintákra öntjük, és csak annyi időre toljuk a sütőbe, hogy jól megforrósodjon. Vigyázzunk, nehogy megpiruljon.

az OnLive© főzőiskolában, a YouTube-on készült változat

Hozzávalók:

8 nagyobb csirkefelsőcomb (1 kg), só, 30 dkg vöröshagyma, 6-8 dkg füstölt szalonna, 1 evőkanál zsír, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 csapott mokkáskanál őrölt kömény, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 1-1 zöldpaprika és paradicsom, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 kis pohár (140 gramm) tejföl, 2 dl zsíros tejszín, 1,5 evőkanál finomliszt, 10 darab hagyományos, de cukor nélküli palacsinta, 2 dkg vaj

1. A csirkecombról a bőrt lefejtethetjük, de igazából kivételesen job ha marad, mert mind a mártásnak, mind a tölteléknek jó ízt kölcsönöz. 1 csapott evőkanál sóval összeforgatjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk. A szalonnát félcentis kockákra aprítjuk. Egy lábasban a zsírt megforrosítjuk, az apróra vágott szalonna zsírját kiolvasztjuk rajta. A felsőcombokat körös-körül megpirítjuk benne, majd szűrőlapáttal kiemeljük. Visszamaradó zsírjában a hagymát közepesen erős tűz fölött 5-6 perc alatt megfonnyasztjuk. Fél kiskanálnyi sót szórunk hozzá, ez segít, hogy a hagyma hamarabb szétfőjön. A zúzott fokhagymával és az őrölt köménnyel fűszerezzük. Pár perc elteltével a pirospaprikát, majd az apróra vágott paprikát és paradicsomot is belekeverjük. 6 deci vizet ráöntünk és erős tűzön 10 percig főzzük, a Piros Arannyal ízesítjük. Az elősütött húsokat belerakjuk, a tüzet közepes lángra állítjuk alatta, lefedjük, és 35-45 perc alatt puhára pároljuk. Közben többször belekeverünk, ha kell, egy kevés vizet öntünk hozzá. A combokat kiemeljük, kicsit hűlni hagyjuk.
3. A tejfölt és a tejszínt a liszttel simára keverjük. Egy kevés forró pörköltlével elkeverjük, így öntjük a többihez és 2-3 percig forraljuk.
4. A puha húst, miután a csontot kihúztuk belőle, vágódeszkán durvára vágjuk. (Érdemes a bőrt is belevágni, mert kicsit zsírosabb teszi a tölteléket, ráadásul plussz ízt kölcsönöz, ha ráharapunk.) Mártását szőrszítán átszűrjük, de passzírozgatni nem kell! 1-2 evőkanálnyi paprikás mártást keverünk a hússvagdálékhoz, hogy véletlenül se legyen száraz.
5. Mindegyik palacsinta közepére kb. 2 evőkanálnyi tölteléket halmozunk, majd négyszögre hajtjuk és sorban egymás mellé egy kivajazott tűzálló tálba rakjuk.
6. A selymes paprikás mártásból egy keveset a palacsintákra öntünk és csak annyi időre toljuk forró sütőbe, hogy jól átmelegedjen. Tejföllel díszítjük, de kerülhet rá néhány karika csípős paprika és paradicsom is.

Jó tanács

- Készülhet úgy is, főleg nagyobb mennyiségben, hogy a töltelék felét ledaráljuk, és csak a másik felét hagyjuk darabosra.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 898 kcal

6 főre

Elkészítési idő: bő 2 óra (30 perc + a pörkölt főzése)

Egy adag: 642 kcal • 40,1 g fehérje • 38,2 g zsír • 34,4 g szénhidrát • 0,1 g rost • 261 mg koleszterin

Italajánlatunk:

közepesen testes, fűszeres, száraz vörösbor

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.