



Hozzávalók:

1 fiatal konyhakész (kb. 2 kg-os) vadnyúl, de lehet csak comb vagy lapocka is (fagyasztott is jó), 3 közepes vöröshagyma, 0,5 dl olaj (zsír is lehet), 1 evőkanál jóféle pirospaprika, só, 2 húsos zöldpaprika, 2 paradicsom, 2-3 gerezd fokhagyma, 2 dl tejföl, 1 evőkanál finomliszt, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A nyulat, amennyire csak tudjuk, kicsontozzuk. Húsát (a benne maradó csontokkal együtt) kb. 3×3 centis darabokra vágjuk, megmossuk, és a nedvességet papírtörülővel leitatjuk róla. Ha csak combból illetve lapckából készítjük, akkor azokat elég a forgónál kettévágni.
2. A megtisztított vöröshagymát felaprítjuk, és egy nagy lábasban a megforrósított olajon 2-3 perc alatt üvegesre pároljuk. A nyúldarabokat belerakjuk, megsózzuk, körös-körül megpirítjuk. A tűzről lehúzzuk, és a pirospaprikát belekeverve 2-3 evőkanál vízzel fölengedjük. A tűzre visszatéve fedő alatt néhány percig a saját levében pirítjuk-pároljuk, majd 2 deci vizet ráöntünk.
3. A kicsumázott zöldpaprikát meg a paradicsomot felszeleteljük, a fokhagymát apróra vágjuk, mindet a húshoz adjuk. Közepes lángon kb. 1,5 órán át pároljuk.
4. Végül a megpuhult húst szűrőlapáttal kiemeljük. Levét a tejföllel simára kevert liszttel sűrítjük, a paprikakrémmel tüzesítjük, pár percig forraljuk, ha túl sűrű lenne egy kevés vízzel hígítjuk, majd átszűrjük, és a húst ismét belerakjuk. Megforrósítva galuskával, uborkasalátával kínáljuk.

Jó tanács

- A nyúl csontozása, előkészítése gyakorlatot igényel, s nem könnyű feladat. Aki mindezt

szeretné elkerülni, az ételhez ne egész nyulat, hanem konyhakész lapockát vagy combot vásároljon.

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú vagy tojásmentes étrendet tart, galuska nélkül, csak uborkasalátával egye.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 509 kcal • fehérje: 45,4 gramm • zsír: 28,8 gramm • szénhidrát: 16,7 gramm • rost: 1,7 gramm • koleszterin: 80 milligramm

Nehézségi foka: ●●●○○○

ha magunk csontozzuk a nyulat, akkor

Nehézségi foka: ●●●●○○