



Hozzávalók:

20 dkg füstölt szalonna, egy közepes nagyságú kicsontozott füstölt csülök (1-1,2 kg), 2-3 vöröshagyma, 50 dkg étkezési hajdina, só, kb. fél kiskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál pirospaprika, kb. 1 csapott evőkanál borsikafű

1. A szalonnát 1 centis, a csülköt kb. 2 centis kockákra vágjuk. Előbbi zsíráját egy bográcsban, közepesen erős tűz fölött kiolvasztjuk, majd hozzáadjuk a füstölt húst is. Kevergetve pirítjuk kb. 15 percen át. A hagymát finomra aprítjuk, a szalonnás hússal szórjuk. Gyöngébb tűz fölött, kevergetve együtt pirítjuk kb. 1,5 órán át, pontosabban addig, míg a hús szinte teljesen megpuhul. Közben, amikor a zsír sül, mindig öntünk alá egy kevés vizet, hogy oda ne kapjon.

2. A vége felé zsírjára sütjük, majd rászórjuk a hajdinát. Kevergetve megforrósítjuk, azután annyi vizet öntünk rá, amennyi éppen ellepi. Óvatosan - hisz a füstölt hús is sós! - megsózzuk, megborsozzuk, a pirospaprikával és a borsikával fűszerezzük. Amint elfőtt róla a víz, mindig csak egy kevéssel pótoljuk, hogy a hajdina megpuhuljon, de szépen egyben maradjon, ahogy a pergősre főzött rizs, és ne főjön szét, mert akkor egy ragacsos massa lesz belőle.

Megjegyzés

- Az étel készítője utánajárt, és régi vitézek napi fejadagjából állította össze ezt az ételt, így a zsúri nem tévedett, amikor I. helyezéssel jutalmazta, és azt mondta, a versenyen ez a fogás állt legközelebb az igazi tüzérkonyhához. És még valami bebizonyosodott: az egyszerű néha a legnagyobb!

6 főre

Elkészítési idő: bő 2 óra 30 perc

Egy adag: 1185 kcal ● fehérje: 43,6 gramm ● zsír: 83,8 gramm ● szénhidrát: 62,6 gramm ● rost: 4 gramm ● koleszterin: 171 milligramm