



### Hozzávalók:

1 vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 50 dkg pulykamellfilé, 30 dkg fagyasztott (idényben friss) zöldborsó, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 evőkanál finomliszt

1. A hagymát megtisztítjuk, és finomra vágjuk. Az olajat egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, a hagymát beleszórjuk, és kevergetve, kis lángon 4-5 perc alatt megfonnyasztjuk. Ez pontosan elég idő arra, hogy a pulykamellet 2 centis kockákra vágjuk. A hagymára dobjuk, és nagy lángon 3-4 perc alatt fehéredésig pirítjuk.
2. A zöldborsót - akár fagyosan is - hozzászórjuk. A pirospaprikával meghintjük, megsózzuk, a borssal és a paprikakrémmel tüzesítjük. Azonnal 4 deci vizet öntünk rá, nehogy a paprika megégjen, és lefödve, kis lángon 10-12 perc alatt puhára pároljuk.
3. A lisztet 1,5 deci vízzel simára keverjük, és a borsós pulykaragu levét ezzel besűrítjük. Épp csak 2-3 percig forraljuk. Petrezselymes rizzsel tálaljuk.

### Jó tanács

- Csirkemellfiléből ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag (köret nélkül): 522 kcal