



Hozzávalók:

60 dkg őzcomb (szarvas vagy vaddisznó is lehet) -inkább hosszúkás, mint dundi darab, kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 narancs, 2 evőkanál kristálycukor (lehet nyírfacukor is), 2 közepes sárgarépa, 1 kisebb petrezselyemgyökér, 1 közepes vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 2 babérlevél, fél kiskanál őrölt kakukkfű, 2 evőkanál sötét szójaszós, 4 dl nem túl savanykás vörösbor, 1 savanykás alma

1. A húst a sóval, a borssal és az egyik alaposan megmosott narancs reszelt héjával bedörzsöljük. A másik narancs héját egy kisebb tálba reszeljük, mindkettő levét ráfacsarjuk, a cukorral (nyírfacukorral) összekeverjük, félretesszük. A megtisztított zöldséget vékonyan felszeleteljük.
2. A húst egy akkora lábasban, amekkorában éppen csak elfér, a kissé megforrósított olajon körös-körül hirtelen megpirítjuk, azaz elősütjük. Ezután kiemeljük, visszamaradó zsírában a zöldséget 5-6 percig kevergetve pirítjuk. A húst rátesszük, fűszerezzük-ízesítjük, majd 2,5 deci vörösbort meg 2,5 deci vizet ráöntünk. Amikor felforrt, a megmosott, héjastól felszeletelt almát hozzáadjuk, leföldjük, és a húst kis lángon mintegy 2 óra alatt vajpuhára pároljuk. Közben elfővő levét a maradék borral és egy kevés vízzel pótoljuk. Ha kell, utanasózzuk.
3. Amikor a hús megpuhult, a lábasból kiemeljük. Levét - miután a babérlevelet kidobtuk belőle - hűlni hagyjuk, azután turmixoljuk vagy áttörjük. Újra tűzre tesszük, kevergetve megforrosítjuk. A benne lévő zöldségtől és almától megfelelően sűrűnek kell lennie, de ha mégis „vékonyak” éreznénk, egy kevés lisztes habarással sűrítethetjük. A cukros, narancsos keverékkel adjuk meg a végső zamatát, ha kell utanasózzuk.
4. Tálaláskor a húst rostjaira merőlegesen felszeleteljük és a narancsos mártásba visszarakva megforrosítjuk. Burgonyafánk vagy krokett illik köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 20 perc

Egy adag (köret nélkül): 348 kcal