

Fejtett babos nyúlporkölt – készítette Mihálovics György (Bölcskei
Önkéntes Tűzoltó Egyesület)



Hozzávalók:

1 konyhakész, kb. 2,5 kg-os házinyúl, 3 közepes vöröshagyma, 2 evőkanál sertés vagy libazsír, só, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, 2-2 húsos zöldpaprika és paradicsom, 2-3 gerezd fokhagyma, kb. 30 dkg friss fejtett bab (idényen kívül fagyasztott), 2 dl zamatos vörösbor

A konyhakész nyulat a következőképpen daraboljuk föl: egyben levágjuk a combokat, majd középen elválasztjuk egymástól. Az első két lábát (lapockát) ugyanígy levágjuk. A forgónál mind a négy húsdarabot kettécsapjuk. A gerincet, miután a tetején lévő hárttyát lefejtettük, kétujjnyi vastagon földaraboljuk.

A megtisztított vöröshagymát fölaprítjuk és egy bográcsban, a fölolvasztott zsíron 6-8 perc alatt üvegesre pároljuk. A nyúldarabokat belerakjuk, megsózzuk, körös-körül fehéredésig pirítjuk. A pirospaprikát belekeverjük, majd azonnal 3 deci vizet öntünk alá, nehogy a paprika megégjen.

A kicsumázott zöldpaprikát és paradicsomot kis kockákra, a fokhagymát apróra vágjuk, mindet a húshoz adjuk. Közepes lángon kb. 1,5 órán át pároljuk, közben elfővő levét folyamatosan pótoljuk. Úgy kalkuláljunk a szafttal, hogy az átlagosnál levesesebb legyen a porkölt, hisz még a bab is belekerül.

Nagyjából 30 perccel azelőtt, hogy a hús megpuhulna, a fejtett babot is hozzákeverjük. A bort ráöntjük, ami nemcsak ízesíti a porköltet, de abban is segít, hogy a bab ne főjön szét. Ha kell, annyi vizet öntünk még rá, hogy a babos húst éppen ellepje. Így főzzük készre. Kitűnő egytálétel, nagytűkűeknek főtt tésztát is kínálhatunk hozzá.

Fejtett babos nyúlpörkölt – készítette Mihálovics György (Bölcskei
Önkéntes Tűzoltó Egyesület)

Jó tanács

- Az étel két éves házinyúlból készült. Ha ennél idősebb tapsifülest főzünk, előfordulhat, hogy nehezebben puhul. Ilyenkor érdemes egy kevés szódavizet önteni hozzá, ez segít, hogy hamarabb megfőjön.

5 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc

Egy adag: 578 kcal