

Párolt tarja paradicsomos babbal



Hozzávalók:

80 dkg kicsontozott sertés tarja, só, őrölt fekete bors, 4 evőkanál olaj, 1 vöröshagyma, 2 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál kakukkfű, 1 babérlevél, 10-12 dkg sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1-1,5 dl vörösbor, 2 evőkanál kristálycukor, 2 doboz (2×430 gramm) Bonduelle Piedone fehérbab paradicsommártásban

1. A tarját 1 kiskanál sóval és 1 mokkáskanál borssal bedörzsöljük. Ezután egy lábasban, a megforrósított olajban körös-körül megpirítjuk. Közben a zöldségeket megtisztítjuk, a hagymát apróra, a többi kockákra vágjuk, a hús köré szórjuk, rövid ideig együtt pirítjuk. A zúzott fokhagymával meg a kakukkfűvel fűszerezzük, kissé megborsozzuk, és 1 csapott kiskanál sóval ízesítjük. 5 deci vizet öntünk rá, lefedjük, és a húst kis lángon kb. 1,5 óra alatt puhára pároljuk.

2. Ha a hús kész, a lábasból kiemeljük. Visszamaradó zöldséges levét, a babérlevelet kidobva belőle, merülőmixerrel pépesítjük vagy áttörjük. A sűrített paradicsomot, a bort meg a cukrot hozzáadjuk, kevergetve fölforraljuk, végül levéllel együtt a babot is belekeverjük. Pár percig főzzük, ha kell, utánaízesítjük.

3. A tarját rostjaira merőlegesen főlselelteljük, és a paradicsomos, boros babbal körítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 1043 kcal • fehérje: 54,9 gramm • zsír: 61,3 gramm • szénhidrát: 67,7 gramm • rost: 15,1 gramm • koleszterin: 136 milligramm