



Hozzávalók:

50 dkg darált marhacomb vagy -lapocka, 1 kisebb vöröshagyma, 2-3 evőkanál olaj, 1 csilipaprika vagy 1 mokkáskanál csilipor (Erős Pista is lehet), 2 gerezd fokhagyma, só, késhegynyi őrölt fekete bors, 2 kisebb paradicsom, 2 dl marhahúsleves (leveskockából is jó), 1-1 mokkáskanálnyi szárított kakukkfű és origano, 2-2 kiskanál paradicsompüré és sötét szójaszószt, 1 mokkáskanál kristálycukor, 1 doboz (400 gramm) Bonduelle konzervlencse

1. A marhahúst a megtisztított, finomra vágott hagymával az olajon kevergetve 8-10 perc alatt megpirítjuk. Félidőben belekeverjük a kimagozott, nagyon apróra vágott csilipaprikát vagy csiliport és a zúzott fokhagymát is.
2. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk, a meghámozott apróra vágott paradicsomot hozzáadjuk, a levest ráöntjük. A kakukkfűvel és az origanóval fűszerezünk, a paradicsompürével, a szójaszósszal és a cukorral ízesítjük. Ha a leve forr, kis lángra állítjuk, kis rést hagyna lefödjük, kb. 30 percig pároljuk. Közben ha kell, elfövő levét pótoljuk. Amikor kész, a levével együtt hozzáadott lencsével gazdagítjuk, 3-4 percig főzzük, ha szükségesnek látjuk, utánafűszerezünk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 497 kcal • fehérje: 34,8 gramm • zsír: 19,6 gramm • szénhidrát: 44,8 gramm • rost: 9,3 gramm • koleszterin: 56 milligramm