



## Hozzávalók:

60 dkg sertéslapocka (kicsontozott csülök, esetleg comb is lehet), 1 nagy vöröshagyma, 4 evőkanál olaj (zsír is lehet), 1 csapott evőkanál jóféle piros paprika, kb. 1 kiskanál só, 1-1 paradicsom és paprika (ezek el is maradhatnak), fél mokkáskanál őrölt fekete bors, késhegynyi őrölt kömény, 1 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A sertéslapockát kétcentis kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk, és egy lábasban az olajon 3-4 perc alatt megfuttatjuk. A húst beleszórjuk, kevergetve fehéredésig sütjük, majd a tűzről lehúzáva a piros paprikával meghintjük. (Készülhet úgy is, hogy a hagymát a hússal együtt rakjuk az olajra, és egyszerre pirítjuk meg. Többek tapasztalata, hogy ebben az esetben az érzékenyebb gyomrúaknak sem fájdul majd meg a hasa a pörkölttől, nem úgy, mint amikor a hagymát előre megpirítjuk.) Azonnal egy kevés (0,5 deci) vizet öntünk rá, nehogy a paprika megégjen, majd megsózzuk.
2. A paradicsom szárát kimetsszük, a paprikát kicsumázzuk, mindkettő húsát apróra vágjuk, és a húshoz adjuk. A köménnyel, az összezúzott fokhagymával meg a paprikakrémmel fűszerezük.
3. Lefődve, kis lángon kb. 1 óra 20 perc alatt puhára pároljuk. Elfővő levét folyamatosan pótoljuk, de ügyeljünk arra, hogy rövid lében párolódjon-pörköljön, véletlenül se legyen olyan íze, mint a főtt húsnak.
4. Szaftosabban is készülhet: ilyenkor 1 kiskanál lisztet kb. 2 deci vízzel simára keverünk, a pörkölthöz öntjük, és épp csak 2-3 percig forraljuk, majd utánaízesítjük. Galuska vagy tarhonya illik hozzá köretnek.

## Jó tanács

- Letakarva hűtőszekrényben 4-5 napig eláll.
- Aki alacsony szénhidrát-tartalmú, lisztmentes vagy tojásmentes étrendet tart, savanyúságokkal egye.

## 4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 540 kcal • 27,1 g fehérje • 46,0 g zsír • 4,3 g szénhidrát • 0,9 g rost • 108 mg koleszterin