



Hozzávalók:

6 húsos sertésköröm (láb), 4 nagy vöröshagyma, 10 dkg zsír vagy kb. 1 dl olaj (de lehet 20 dkg házi füstölt szalonna is), só, 1-2 evőkanál csemege Piros Arany vagy Édes Anna, 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 4-5 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 1-2 paprika és paradicsom, 2 evőkanál jóféle pirospaprika, 1 dl vörösbor (ez el is maradhat)

1. A köröm előkészítése extra gondosságot igényel. Ha van rá módunk, az otthoni gáztűzhely lángján perzseljük meg, és kapargassuk szép fehérre. Így eltávolítható róla minden apró szőr és kosz, utóbbit különösen az ujjai között érdemes szemrevételezni. Ezután bárdal nagyon óvatosan, lapjában félbecsapjuk, majd minden felet 3-3 részre darabolunk és nagyon alaposan megmossuk, hogy ne maradjon csontszilánk benne. Ez a művelet gyakorlatot és persze erős bárdot igényel, ezért ha tehetjük, még a hentessel vágassuk össze - ilyenkor a húsdarabokba otthon egy hús villát szúrunk, és így perzselhetjük le, ha valahol nem tetszene nekünk.

2. A hagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk, és a körömmel együtt egy kizsírozott bográcsba rétegezzük. Közepesen erős tűz fölé állítjuk, majd többszöri keverés és rázogatózás közben 20-25 percig pirítjuk. Akkor jó, ha a hús körös-körül kifehéredett. (Ha szalonnával készítjük, akkor azt apró kockákra vágjuk, zsírját a bográcsban kisütjük, ezután rakjuk rá a hagymát és a körmöt..) Annyi vizet öntünk rá, amennyi ellepi, megsózzuk - kezdjük kb. 1 evőkanálnyival -, majd a kétféle Piros Arannyal ízesítjük, a zúzott fokhagymával és a köménnyel fűszerezük. Az apróra vágott paprikát és paradicsomot is hozzáadjuk, majd lefedjük. A tüzet mérsékeljük alatta (feljebb emeljük a bográcsot), és 2,5-3 óra alatt a körmöt vajpuhára pároljuk. Közben többször megkeverjük, elfővő levét pedig folyamatosan pótoljuk, hogy majd jó sok tunkolni való szaftja legyen.

3. Amikor kész, a tűzről leemeljük, és várunk kb. 10 percet, hogy a zsír összegyűljön a tetején, aminek úgy a felét lekanalazzuk - ez más étel főzéséhez majd jó lesz -, hogy ne legyen túl zsíros a körömpörkölt, ami amúgy sem könnyű étel. A pirospaprikát a többi rajta hagyott zsírba szórjuk. Várunk pár percet, hogy a zsír jól beigya és 10-15 percre, in már fedő nélkül visszaállítjuk a tűzre. Ha borral akarjuk ízesíteni, azt most kell beletenni. Végül megkóstoljuk, utána fűszerezük. Puha kenyér mindenképpen jár hozzá, amivel sűrű, finom

leve felitatható-kitunkolható.

Jó tanács

- Van egy másik lehetőség is a köröm előkészítésére, ebben az esetben biztosan nem lesz csontszilánk a pörköltben, ellenben egy kicsit többet kell pepecselni vele, ezért a bográcsolást megelőző délután kell előkészíteni. Ehhez a megtisztított körmököt lapjában kettévágjuk, megmossuk, majd egészben egy fazékba rakjuk és annyi vizet öntünk rá, amennyi éppen ellepi. 1 csapott evőkanál sót, 1 apróra vágott vöröshagymát és 3-4 gerezd fokhagymát szórunk bele, nagy lángon fölforraljuk, majd lefödve, kis lángon kb. 1,5 óra alatt félpuhára főzzük. Levében hűlni hagyjuk, majd a körmököt lecsöpögtetve vágódeszkára rakjuk úgy, hogy a csontos részük legyen felül. Főzőlevét félretesszük! Miután a körömpörkölt-höz hozzátartozik, hogy a puha, cupákos húst le kell szopogatni a csonttól, ezért nem fogjuk kicsontozni; de a csontnál jól láthatóak az ízületeknél azok a kis rések, ahol késsel könnyedén átvághatjuk a puha húst. Másnap a zsiradékon megpirítjuk a hagymát, meghintjük a pirospaprikával, és azonnal rászűrjük a köröm főzőlevét. Beletesszük az összes többi fűszert és az előfőzött körmöt, nagyon óvatosan megsózzuk (főzőleve eleve sós!), és kb. 1,5 óra alatt megfőzzük.

- A pörkölt ízét csemege vagy csípős gulyáskrémrel és pörköltízestítővel is megbolondíthatjuk.

- Aki alacsony szénhidrát-tartalmú vagy paleo étrendet tart, köretként ne burgonyát, hanem nagy adag savanyúságot tálaljon hozzá.

8 főre

Elkészítési idő: 4 óra (ebből csak kb. 45 perc a munka)

Egy adag (kenyér nélkül): 815 kcal • 21,0 g fehérje • 78,5 g zsír • 6,0 g szénhidrát • 1,1 g rost • 120 mg koleszterin