



Hozzávalók:

50-60 dkg marhalábszár vagy -lapocka, 1 nagyobb vöröshagyma, 4-5 evőkanál olaj, 1-1 paradicsom és zöldpaprika, kb. 1 csapott kiskanál só, csipetnyi őrölt kömény, 1 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál Piros Arany csípős paprikakrém vagy Erős Pista nyers, darált, csípős paprika, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, kb. 1 kg burgonya

1. A marhahúst 2 centis kockákra, a megtisztított vöröshagymát finomra vágjuk. Együtt lábasba, a forró olajba szórjuk, és kevergetve megpirítjuk. Amikor a hús körös-körül kifehéredett, a fölaprított paradicsomot és paprikát beleszórjuk, megsózzuk, a köménnyel és a zúzott fokhagymával fűszerezzük. Egy kevés (1-1,5 deci) vizet öntünk rá, és lefödve, kis lángon kb. 1,5 óra alatt puhára pároljuk. Közben többször megkeverjük, elfövő levét mindig egy kevés vízzel pótoljuk.

2. A tűzről lehúzzuk, a paprikakrémmel tüzesítjük, a pirospaprikával megsózzuk, és a megtisztított, nem túl nagy cikkekre szelt burgonyát hozzáadjuk, majd annyi vizet öntünk alá, amennyi a burgonya jó feléig ér. Lefödve, kis lángon 25-30 perc alatt puhára pároljuk. Akkor jó, ha állaga a paprikás krumplihoz hasonló. Savanyúságokkal kínáljuk.

Jó tanács

- Egész évben készíthetjük, de amikor a paradicsom meg a paprika drága, kész lecsót használunk helyettük.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 649 kcal • 26,5 g fehérje • 36,7 g zsír • 52,8 g szénhidrát • 5,5 g rost • 104 mg koleszterin