



Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott báránylapocka vagy -
comb (csont nélkül), 1 közepes
vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, kb. 1
kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete
bors, 2 gerezd fokhagyma, 1 csapott
evőkanál majoránna, 1 kiskanál sűrített
paradicsom (paradicsompüré), 1 csapott
evőkanál finomliszt

1. A húst megmossuk, és vékony kisujjnyi csíkokra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk és egy lábasban az olajon megfuttatjuk. A húst hozzáadjuk, kevergetve fehéredésig sütjük, majd megsózzuk, megborsozzuk. A zúzott fokhagymával ízesítjük, és a majoránnát belemorzsoljuk.
2. Lefödve, kis lángon kb. 1,5 óra alatt megpároljuk, közben elfővő levét mindig pótoljuk. Amikor a hús már puha, zsírára sütjük, a paradicsompürével összekeverjük, a liszttel meghintjük, fél percig pirítjuk, kb. 2 deci vizet öntünk rá. Addig forraljuk - 2-3 percig -, amíg a leve kissé besűrűsödik.
3. Hagymás puliszka illik köretnek hozzá, ennek készítését lásd a főzelékek, köretek kategóriánál.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidráttartalmú étrendet követ, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): 391 kcal 30,8 g fehérje • 26,7 g zsír • 6,4 g szénhidrát • 0,6 g rost
• 126 mg koleszterin