



Hozzávalók

80 dkg kicsontozott báránycsuszka, 6 dkg vaj, 4 evőkanál méz, só, fél-fél mokkáskanál reszelt gyömbér és őrölt kurkuma, 1 csapott kiskanál őrölt fahéj, késhegynyi őrölt bors, 1 nagyobb vöröshagyma, 25 dkg kimagozott, jófajta aszalt szilva

1. A báránycsuszkát megmossuk, leszárítjuk, 3 centis kockákra vágjuk, és a vajon körös-körül fehéredésig sütjük. A méz felét rálocsoljuk, kissé megsózzuk, a gyömbérrel, a kurkumával, a fahéjjal meg a borssal fűszerezzük. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és 3-3,5 deci vízzel együtt a húshoz adjuk. Fölforraljuk, leföldjük, majd kis lángon kb. 1,5 óra alatt puhára pároljuk.
2. Hűlni hagyjuk, hogy a tetején összegyűlt zsírt lekanalazhassuk róla, különben fűszeres leve élvezhetetlen lesz. Ezután újra a tűzre tesszük, és az aszalt szilvát beleszórjuk. (Ha a szárított gyümölcs túl kemény, a hús főzésének idejére hideg vízbe áztatjuk.) A maradék mézet hozzáadjuk, néhány percre főzzük. Ha a leve túl híg, egy kevés lisztes vagy keményítős habarással sűrítjük, végül utánaízesítjük.
3. Párolt rizs vagy burgonyafánk illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Szilva helyett aszalt sárgabarackkal is finom.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra + hűtés

Egy adag: 3135 kJ/750 kcal

41,0 g fehérje • 38,6 g zsír • 59,5 g szénhidrát • 8,5 g rost • 202 mg koleszterin

Nem nehéz elkészíteni.

Letakarva hűtőszekrényben 3 napig eláll.

Egész évben készíthetjük.

Italajánlat: száraz vörösbor, például Villányi kékoportó