Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **25 perc**

Répási Eszter

TEMESVÁRI SERTÉSRAGU

A temesvári sertésragu egy könnyedén elkészíthető ebéd, mely a benne található húsnak köszönhetően teljes értékű fehérjével látja el a szervezetünket, a zöldbab magas rosttartalma pedig jótékonyan hat az emésztésünkre.

ALLERGÉN

tojás

HOZZÁVALÓK

500 g sertéscomb
1 db paprika
2 db paradicsom
200 g zöldbab
120 ml 12 %-os tejföl
2 evőkanál olaj
1 csipet só vagy
zöldfűszer
1 csokor petrezselyem

ALLERGÉNEK

1. Mossuk meg a paprikát és a paradicsomot, majd kockázzuk fel.
2. Mossuk meg a húst, majd tisztítsuk meg, ezután pedig kockázzuk fel.
3. A felhevített olajon pirítsuk át a paprikát és a paradicsomot, majd adjuk hozzá a húst is.
4. Fűszerezzük.
5. Ha a hús már félig megpuhult, keverjük hozzá a zöldbabot is.
6. Főzzünk mindent puhára, majd melegítsük hozzá a tejfölt is.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan