



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