Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **30 perc**

Elkészítés: **150 perc**

Rákóczi Feri

ZÖLDSÉGES SERTÉSRAGU

Az egyik legjobb dolog, ami egy szaftos tarjával történhet, ha elég idődd van hozzá. Ráadásul egy edényes a sztori, csak semmi mosogatás! Az előkészítés és maga a munkával töltött idő sem túl sok, ez után már csinálhatsz bármit – mondjuk nyugodtan tanulhatsz a gyerekkel – a többit a sütő elvégzi helyetted.

HOZZÁVALÓK

800 g sertéskaraj
3 szál sárgarépa
2 szál fehérrépa
1 kis fej zeller
140 g sűrített paradicsom
4 gerezd tisztított fokhagyma szeletelve
1 fej vöröshagyma tisztítva, aprítva
4 evőkanál olívaolaj
3 dl alaplé, ha nincs, akkor víz
1 kávéskanál fűszerpaprika. Ha van, akkor füstölt
2 db babérlevél
egy csipet Só, bors
egy kevés frissen aprított petrezselyem

ALLERGÉN

zeller

ALLERGÉNEK

zeller

1. Egy vastag aljú, sütőbe is tehető lábosra van szükséged. Ha ilyened nincs, akkor a tűzhelyen is elkészítheted az ételt, tehát e miatt ne menj vásárolni, MARADJ OTTHON! :) Azonban ha van egy öntöttvas edényed a megfelelő fedővel, akkor nyert ügyed van!
2. Forrósítsd fel az olajat és dinszteld meg rajta a hagymát, fokhagymát. Közben kicsit sózd meg, így gyorsíthatod a folyamatot.
3. Add hozzá a sűrített paradicsomot, kevergesd egy percig, majd mehet hozzá a pirospaprika és egy kevés alaplé.
4. Közben kockázd össze a húst, lehetnek nagyobb darabok, a ragunak pont az a lényege, hogy ennyi idő alatt minden vajpuha lesz.
5. Mehet ez is az edénybe, forgasd át, minden oldalát kicsit kapja meg a hő.
6. Add hozzá a babérlevelet, még sózd, borsozd.
7. Jöhetnek a zöldségek és a maradék alaplé, vagy szükség esetén víz.

8 Fedd le és tedd 2.5 órára a 150 fokra előmelegített sütőbe. Ha a tűzhelyen csinálod, akkor vedd takarékra a lángot, és a főzési idő alatt többször kavard át. A sütőben ez nem szükséges.

9 Ha kész, szórd meg aprított petrezselyemmel, tálald friss kenyérrel.

10 Tippek:

11 Az Auchan nemzetközi konyhát kínáló polcain a Spanyol részen találsz füstölt pirospaprikát.

12 Az Auchan az egyetlen multi, ahol kész alaplevet találsz, van zöldséges, csirke, marha, vegyes húsos is, 1 literes kiszerelésben.

13 Mielőtt beteszed a sütőbe az edényt, szépen kapargasd fel, illetve le a pörzsanyagokat az edényről, így még intenzívebb ízeket hozhatsz ki az ételből.

14 Hagyma dinsztelésénél mindig adj hozzá egy kis sót, így gyorsíthatod a folyamatot.

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