



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés:



Elkészítés:



Rákóczi Feri

ZÖLDSÉGES SZARVAS-RAGU

Szekszárdi kalandozásunk nem múlhatott fantasztikus vörösborok nélkül, és nem múlhat vadhús nélkül sem. Nem messze található a Gemenci erdő, mely messze földön híres csodálatos állatállományáról. Az egyik legegészségesebb hús, amivel találkozatsz, az a vadhús. Gondolj csak bele! Csupa természetes, adalékoktól mentes kaját esznek ezek az állatok, óriási szabad területen élnek, mindig a friss levegőn, emiatt a legfenntarthatóbb gazdálkodású húsnak számít. Plusz rengeteg vitamint, ásványi anyagot tartalmaz és kiváló vasforrás. Egy egyszerűen elkészíthető, és nem dominánsan „vad” ízű ételt választottam, csináljátok meg ti is, tuti lesz a siker!

HOZZÁVALÓK

1 kg szarvas apróhús
2 db vöröshagyma
tisztítva, aprítva
2 gerezd fokhagyma
tisztítva, aprítva
50 g szárított

vargánya
150 g sűrített
paradicsom
2 ek zsír
3 ek szárított
borókabogyó
3 babérlevél

2 levél angolzeller
3 db répa tisztítva,
nagyobb darabokra
vágva
2 db zöldséggyökér
tisztítva, nagyobb
darabokra vágva

1 nagy marék
kelbimbó
1 db póréhagyma
Só, bors
Szekszárdi vörösbor,
vagy alaplé, vagy víz
ALLERGÉNEK

- 1 Langyos vízben áztasd be a vargányát.
- 2 Egy vastag aljú edényben forrósítsd fel a zsírt, párold meg benne a hagymát.
- 3 Add hozzá a fokhagymát és az apróra vágott angolzellert, kavargasd két percre, majd add hozzá a sűrített paradicsomot.
- 4 Alaposan kavard össze, tedd bele a vadhúst, és sózd borsozd.
- 5 Elérkezett a zöldségek ideje, ugorhatnak a lábasba a fűszerekkel együtt. Ne feledd el a vargányát és a póré sem.
- 6 Használd bátran a gomba áztatólevét, majd öntsd fel vörösborral, vagy alaplével, és mehet két órára 170 fokra felmelegített sütőbe, vagy forrás után lassú tűzön rotyogtasd ugyan ennyi ideig. Isteni illatok fognak terjengeni a konyhában, már csak néhány szelet kenyér kell, és kezdődhet a vadlakoma!

Tipp: ne vágd nagyon apróra a húst, szebben tudod tálalni a nagyobb darabokat. Ha valaki tart a domináns vadízától,

7

akkor pácolja be a húst előző nap só, bors, szárított kakukkfű és olívaolaj keverékével. Ezzel öntsd le, néha forgasd át.



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

