



Fokhagymás marha á la Duci nagy

Hozzávalók:

70 dkg marha felsál/fehér pecsenye
1 nagy fej fokhagyma
2 dl olaj

2 evőkanál liszt (rizslikt)
1 kávéskanál őrölt bors
2 kávéskanál só

250 g köles, vagy 250 g tarhonya
3 db színes paprika
1 kávéskanál pektin

Elkészítés:



A húst felszeleteljük és megforgatjuk a lisztben vagy rizsliktben.



Az olaj felét felforrósítjuk, és a hússzeleteket átforgatjuk benne. Mikor a hús kapott egy kis színt, rátesszük a fokhagyma nagyobb részét összezúzva, 1 kanál sót, őrölt borsot.



Öntünk rá egy bögre langyos vizet, és fedő alatt óvatosan kevergetve egészen puhára főzzük. Ha szükséges a vizet még apránként pótoljuk.



Közben a paprikákat felaprítva 1 evőkanál olajon fedő alatt puhára pároljuk, kicsit megsózzuk ha kell, apránként egy kis vizet öntünk hozzá.

Mikor a paprika már puha bot mixer segítségével egészen összepürésítjük.



A paprika pürét átpaszírozzuk, és a pektinnel összeforraljuk.



A köles kétszeres mennyiségű vízben, 1 evőkanál olajjal, kicsit megsózza puhára pároljuk.

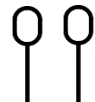
A tarhonyát a szokásos módon először olajon lepirítjuk, majd kétszeres mennyiségű vízzel felöntve, sózzuk, és fedő alatt puhára pároljuk.



Néhány gerezd fokhagymát forró olajban kisütünk. Mikor kezd aranybarna lenni, vegyük ki az olajból.



Gluténmentes változat kölessel



Előkészítés: 30 perc
Elkészítés: 3 óra

Nagymamánk igazi slow cooking menüje. A rengeteg fokhagymában párolódó marhahús a kés alatt egyszerűen szétomlik.

Az eredeti tarhonyával kerül a tányérra.

Ha gluténmentesen akarod elkészíteni, akkor rizslikt és köles kombinációt készítsd el.

Lassan készül, csak vigyázz, hogy mindig legyen kevés folyadék a húson.