



Bab gulyás szürkemarhából

Hozzávalók (4 főre):

- 35 dkg szürkemarha lábszár,
- 5 dkg zsír, zsír, zsír,
- 20 dkg fejtett bab,
- 7,5 dkg vöröshagyma,
- 10 dkg sárgarépa,
- 5 dkg zellergumó,
- 7,5 dkg burgonya,
- 1 db paradicsom,
- fél tv paprika,
- fél hegyes erős,
- 1 dkg fokhagyma,
- 1 dkg fűszerpaprika,
- só,
- őrölt kömény



A babot célszerű főzés előtt 2- 3 órával beáztatni, hideg vízbe!

A vöröshagymát apróra vágjuk és üvegesre piritjuk. Ha a hagymánk megpirult tegyük rá az összevágott paradicsomot és a paprikát. Fonyasszuk meg őket, majd a fokhagymát összetörve rakjuk rá, de vigyázzunk meg ne égjen! A tűzről félrehúzáva szórjuk bele a fűszerpaprikát. Ezután tegyük bele az 1*1 cm kockára vágott marhahúst, a sót és az őrölt köményt. Tegyük vissza a tűzre, gyakori kevergetés mellett a hús levére tegyük rá a babot, keverjük meg és engedjük fel annyi folyadékkal, amennyi ellepi. Erős tűzön főzzük, míg a hús és a bab majdnem puha lesz, ekkor tegyük bele a kockára vágott zöldségeket, majd az utolsó 5 percben tegyük hozzá a kockára vágott burgonyát és főzzük készre.

