



Zöldséges csirkemájragu bulgurral

Hozzávalók:

- 3 ek zsír
- 100 g vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1,5 ek házi ételízesítő (jó a bolti is, vagy só)
- 1 ek majoránna
- 1 tk őrölt pirospaprika
- 1/2 mk őrölt bors
- 1 tk sűrített paradicsom
- 500 g csirkemáj
- 150 g zöldborsó
- 150 g csiperke gomba
- 1 kisebb kápia paprika
- 1 marék apróra vágott petrezselyemzöld
- kb. 100-120 ml víz

Elkészítés:

Egy edényben felhevítjük a zsírt, majd elkezdjük benne dinsztelni a kockára vágott vöröshagymát és a reszelt fokhagymát.

Lehúzzuk a tűzről, megszórjuk pirospaprikával és felöntjük hideg vízzel.

Bele tesszük a kockára vágott csirkemájat, a borsót, a szeletelt gombát és a petrezselymen kívül az összes hozzávalót.

Közepes lángon addig főzzük amíg minden meg nem puhul és kicsit besűrűsödik.

Az utolsó pár percben tesszük bele a petrezselyemzöldet.

Párolt rizzsel, bulgurral, burgonyával, tésztával, de egy szelet kenyérrel is nagyon finom.

Jó étvágyat!



Alajuli