



## Kókusztejes marhapörkölt

### Hozzávalók

- 1 kocka Maggi Marhahúsleves-kocka 100 g
- 5 gerezd fokhagyma
- 2 ek olívaolaj
- 1 fej vöröshagyma
- 2 db sárgarépa
- 2 dl vörösbor
- 140 g sűrített paradicsom
- 70 dkg marhalábszár
- 1 db zellerszár
- 1 kis darab gyömbér
- 140 g kókusztej

### Elkészítés

1. A zellerszárat, a sárgarépát és a fokhagymát gépi aprítóban vágd apróra.
2. Kevés olívaolajon pirítsd barnára az ízlésed szerint sózott és borsozott hús minden oldalát, majd vedd ki a serpenyőből és tedd félre.
3. Kevés olívaolajon pirítsd üvegesre a vöröshagymát, majd add hozzá a sárgarépát, zellert, fokhagymát és pirítsd tovább öt percig.
4. Add hozzá a gyömbért és pirítsd illatosra.
5. Keverd hozzá a félretett húst is, jól keverd össze, majd öntsd fel a borral és hagyd, hogy az alkohol teljesen elpárologjon.
6. Végül keverd hozzá a kókusztejet, a sűrített paradicsomot és a Maggi kockát is, forrald fel, majd ízlés szerint sózd és borsozd.
7. Alacsony hőmérsékleten, néha megkeverve 4 órán keresztül párold, vagy amíg a hús teljesen omlós nem lesz. Ha szükséges, pótolod az elpárologott vizet.

#### Tápérték adatok

Szénhidrát	20.82 g
Energia	471.07 kcal
Zsír	21.41 g
Fehérje	36.32 g
Telített zsírok	9.81 g

240 Perc

4 adag