



## Hozzávalók

- 2 kocka Maggi Magyaros pörköltzsaftkocka
- 5 gerezd fokhagyma
- 2 fej vöröshagyma
- 2 ek fűszerpaprika
- 12 dl víz
- 70 g sűrített paradicsom
- 1 ek kömény
- 1 ek méz
- 1 tk mustár
- 40 dkg bab
- 4 db burgonya
- 15 dkg gersli
- 30 dkg pulykacomb

## Elkészítés

1. Egy serpenyőben kevés olajon párold puhára a meghámozott, vékonyra szeletelt vöröshagymát, majd add hozzá a vékonyra szeletelt fokhagymát is.
2. Borítsd a serpenyő tartalmát egy nagy lábosba.
3. Terítsd le a babbal, aztán a burgonyával, szórd meg a fűszerekkel, csorgasd meg a mézzel. Öntsd rá a kevés vízzel kikevert sűrített paradicsomot, add hozzá a Maggi pörköltzsaft kockát, helyezd rá a húst, végül szórd meg a gerslivel. Keverd össze és öntsd fel a maradék vízzel.
4. Főzd lassú tűzön legalább 3 órán át, vagy amíg a bab megpuhul. A folyadékot pótolod, ha szükséges.

### Tápérték adatok

Szénhidrát	61.94 g
Energia	392.49 kcal
Zsír	4.93 g
Fehérje	28.26 g
Telített zsírok	1.23 g

🕒 200 Perc

⊕ 4 adag