



Carbonada

Hozzávalók

- 1 kg Sütőtök, nyers
- 2 kocka Maggi Marhahúsleves-kocka 100 g
- 3 db Paradicsom, sárga, nyers
- 3 db Burgonya, héjastól, nyers
- 3 Kukorica, édes, sárga, nyers
- 1 db Paprika, édes, piros, nyers
- 3 db sárgarépa
- 2 l víz
- 500 g Marhahús, pácolt, sózott marhahús, szegye, főzve
- 2 ek olaj
- 1 csésze Sárgabarack, szárított, kénezett, nem sült
- 3 tk Fűszerek, oregánó, szárított
- 2 tk Fűszerkeverék, szárított, chili, natúr
- 2 g Fűszerek, oregánó, szárított
- 2 db Fűszerek, babér levél
- 1 csipet feketebors
- 3 ek Fűszerek, petrezselyem, szárított,

Elkészítés

1. Mossuk meg a tököt. Vágjuk le a tetejét, és egy kanál segítségével szedjük ki a közepéből a magokat.
2. Csomagoljuk a tököt alufóliába és tegyük egy tepsibe. Öntsünk vizet a tepsibe úgy, hogy az kb. 2 cm-ig lepje el a tököt. Süssük a tököt a 180°C-ra előmelegített sütőben kb. 1 órán át (vagy amíg meg nem puhul).
3. Egy serpenyőben hevítsük fel az olajat, és pirítsuk meg a kockára vágott húst. Adjuk hozzá az apróra vágott hagymát és a paprikát. Pirítsunk meg mindent együtt, adjuk hozzá a feldarabolt és meghámozott paradicsomot és burgonyát, illetve a meghámozott és felszeletelt sárgarépát. Ízesítsük az egészet őrölt chilivel, babérlevéllel és oregánóval.
4. Adjuk hozzá a Maggi Marhahúsleves-kockákat és a vizet – pont annyit, hogy az egészet ellepje. Kis lángon főzzük, amíg minden megpuhul, kb. 50 percig.
5. Adjuk hozzá a sárgabarackot, a felszeletelt kukoricacsöveket, majd borsozzuk.
6. Tálaláskor ízlés szerint szórhatunk a tetejére egy kis petrezselymet.

Tápérték adatok

Szénhidrát	46.3 g
Energia	452.47 kcal
Zsír	22.6 g
Fehérje	21.47 g
Telített zsírok	6.66 g

131 Perc

6