

# Különleges raguk

Több szempontból is jó választásnak bizonyulnak a szaftos fogások

• Nincs is jobb egy szaftos húsos-zöldséges ragunál, amit élvezettel lehet tunkolni. A ragufélék mellett több érv is szól, egyrészt előző nap elkészíthetők (sőt ha összeáll az ízük, akkor még finomabbak), másrészt nagyon jól kombinálhatók, harmadrészt pedig többnyire gyorsan és nagy mennyiségben készíthetők, ezért akár vendéglátáskor vagy népesebb családi összejövetelekre is jó választásnak bizonyulnak. (György Ottilia)

## Sörös-mézes borjúragu

**Hozzávalók:** 50 dkg borjúhús (pl. dagadó), 5 dkg vaj, 2 fej hagyma, 2 sárgarépa, két marék mazsola, két marék dió, 2 dl sör, 1,5 evőkanál méz, só, bors, 5 dl zöldségalaplé.

**Elkészítése:** A húst nagyobb kockákra vágjuk, és bepácoljuk az alaplébe. Egy éjszakát a hűtőben tartjuk.

Másnap egy serpenyőben vajat hevítünk, elősütjük benne a húst, majd hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, a fél karikákra vágott répát, a mazsolát és a sört. Fűszerezük sóval és borssal. Lefedjük, és takarékon pároljuk. A végén beleszórjuk a diót, hozzákeverjük a mézet, és összefőzzük.



## Sárgarépás pulykaragu

**Hozzávalók 4 személyre:** 50 dkg pulykamell, 1 póréhagyma, 3-4 cikk fokhagyma, 4 szál sárgarépa, kevés olaj, 1 evőkanál étkezési keményítő, 2 dl tejszín, só, bors, petrezselyemzöld, köretnek csigaszta.

**Elkészítése:** A hagymát megmossuk és fél karikákra vágjuk, kevés olajon megdinszteljük, majd hozzáadjuk a kockákra vágott húst és az apróra vágott fokhagymát is. Kissé megpirítjuk, majd hozzáadjuk a lereszelt sárgarépát, felöntjük

kevés vízzel, sózzuk és borsozzuk, fedő alatt pároljuk. Amikor a hús puha, hozzáöntjük a keményítővel elkavart tejszínt, és összefőzzük. Apróra vágott petrezselyemzölddel megszórjuk, és kifőtt tésztával fogyasztjuk.

## Csicseriborsós-halás ragu

**Hozzávalók:** 40 dkg konzerv csicseriborsó, 50 dkg friss vagy fagyasztott spenót, 1 babérlevél, 2 cikk fokhagyma, 2 fej hagyma, 1 evőkanál spanyol paprika, 2 hámozott paradicsom, 15 dkg tőkehalfilé, 1 evőkanál liszt, apróra vágott petrezselyemzöld ízlés szerint, olaj.

**Elkészítése:** A hagymákat meghámozzuk és apróra vágjuk. A spenótot megmossuk és darabokra tépkedjük. A tőkehalat szintén darabokra vágjuk. Egy edényben olajat hevítünk, megdinszteljük a hagymákat, hozzáadjuk a paradicsomot apró kockákra vágva, a fűszerpaprikát és a lisztet. Elkeverjük, és egy percig főzzük. Ezután hozzáadjuk a halat, a babérlevelet, és hideg vízzel felönt-



jük. Megsózzuk, és kb. 15 percig főzzük, a vége felé belerakjuk a spenó-

tot és a csicseriborsót is. Ízlés szerint utánasózunk, ha kell.

