

Könnyen érthető kiadvány

## **Bográcsban főtt sertéspörkölt**



| Hozzávalók 22 főre:                            |                                                                                      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5 kilogramm<br/>felkockázott sertéscomb</p> |   |
| <p>2 kilogramm vöröshagyma</p>                 |  |

6 darab paradicsom



6 darab TV paprika



3 fej fokhagyma



6 evőkanál sűrített paradicsom



3 bögre olaj



3 evőkanál só



6 evőkanál fűszerpaprika



6 teáskanál őrölt kömény



1 teáskanál őrölt fekete bors



6 darab nagyobb babérlevél



2 liter víz



## Hozzávalók előkészítéséhez szükséges eszközök:

|            |                                                                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| vágódeszka |    |
| kés        |   |
| tálak      |  |

bögre



papírtörő



szemetes



sütőkesztyű



## **Bográcsban főtt sertéspörkölt elkészítése:**

A bográcsba öntünk 3 bögre olajat.

A vöröshagyma csíkokat az olajra öntjük.

A vöröshagymát üvegesre pirítjuk.

Mikor üveges a vöröshagyma?

A vöröshagymát átlátszóra pirítjuk.

Pirítás közben többször megkeverjük a vöröshagymát.

A vöröshagymát fakanállal keverjük meg.

Vigyázzunk, ne égjen meg a vöröshagyma.

A megégett vöröshagyma barna színű.

A megégett vöröshagyma keserű.

Az átlátszóra pírult vöröshagyma elkészült.

A vöröshagymára öntjük a paprikát.

A vöröshagymára öntjük a paradicsomot.

Megkeverjük fakanállal.

Pár percre pároljuk a paprikát és a paradicsomot.

A felkockázott húst a bográcsba öntjük.

A hústra tesszük a fokhagymát.

Fakanállal összekeverjük.

A húst pár percre pároljuk.

A húst többször megkeverjük.

Vizet öntünk a húusra.

A víz ellepi a húst.

A húst összekeverjük.

Tegyünk a húshoz:

- 3 evőkanál sót
- 6 teáskanál őrölt köményt
- 1 teáskanál őrölt fekete borst
- 6 darab nagyobb babérlevelet
- 6 evőkanál sűrített paradicsomot

Fakanállal keverjük össze a húst.

Folyamatos kevergetés mellett főzzük a pörköltet.

A pörköltet addig főzzük,

amíg a hús megpuhul.

Vigyázz, a hús könnyen leég,

ezért gyakran meg kell keverni.

Ha a hús elfőtte a levét,

pótoljuk vízzel.

Kevés vizet öntünk a húusra.

Ellenőrizzük,

hogyan főtt meg!

Vigyázzunk,

a bogrács és az étel forró!

Vegyünk ki a bográcsból kettő kocka húst.

Vágjuk el a húst késsel.

Ha a hús nem főtt meg,

főzzük tovább.

Figyeljünk a bogrács alatt a tűzre.

Mindig ellenőrizzük,  
hogyan fő a hús!

Ha a hús megfőtt,  
hozzá adunk 6 evőkanál őrölt fűszerpaprikát.  
Főzzük tovább 5 percig.  
Elkészült a sertéspörkölt.

Mentor: Horváth Péter László

Készítette: Czöndörné Mohai Ibolya

Könnyen érthetőséget ellenőrizte:

Cziráki Zsolt  
Szentpéteri Zoltán  
Nagy Ákos

Kérjük, segítsd munkánkat azzal,  
hogy néhány percet szánsz a szöveg értékelésére!

Ezt megteheted a QR-kód beolvasásával.

Köszönjük.





**Az Európai Unió  
támogatásával**

**Tegyük a világot  
az értelmi sérült emberekkel közösen,  
számukra is érthetővé!**

*Megvalósítási időszak:*

2023. szeptember 1-től 2024. augusztus 31-ig

*Támogatás összege:*

60 000 euro



*Projekt azonosító száma:*

2023-1-HU01-KA210-  
ADU-000158648

**Értelmi Fogyatékosok  
Csongrád Megyei  
Érdekvédelmi Szervezete**

**Magyarország  
Csongrád-Csanád Vármegye  
Szeged**



**Bethesda  
Szeretetszolgálat**

**Szerb Köztársaság  
Vajdaság AT  
Topolya**



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.