



Hozzávalók

a húsgombóchoz:

1 apró vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma,
2 evőkanál olaj, 50 dkg darált
sertéslapocka (lehet pulykacombfilé is), 5
evőkanál nyers vagy félig főtt rizs, 1
csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt
fekete bors, 1 csapott kiskanál
pirospaprika, 1 tojás

a pörköltzafthoz:

8 dkg füstölt szalonna, 3 evőkanál olaj, 1
nagy fej vöröshagyma, bő 1 kiskanál jóféle
pirospaprika, 1-1 nagyobb zöldpaprika
(tévépaprika) és paradicsom, fél kiskanál

csípős Piros Arany vagy Erős Pista, só

1. A gombóchoz való hagymát nagyon finomra vágjuk, a fokhagymát péppé zúzzuk. Együtt az olajba rakjuk, és közepes lángon megfonnyasztjuk. (Ha hagymakrémeket használunk, azokat elég csak fél percig pirítani az olajon.)
2. A darált húst a rizzsel egy tálba rakjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a pirospaprikával fűszerezzük, a pirított hagymát hozzáadjuk, a tojást beledolgozzuk. Nedves kézzel 12 gombócot formálunk belőle. Félrerakjuk.
3. A pörköltzafthoz a szalonnát apró kockákra vágjuk, és egy akkora lásbasba szórjuk, amekkorában majd a húsgombócok egy sorban egymás mellett elférnek. Az olajat ráöntve zsírját kisütjük. A hagymát finomra vágjuk, a pörccsődő szalonnára rakjuk, közepes lángon kevergetve megfonnyasztjuk. A tűzről lehúzva a pirospaprikát hozzákeverjük, és kb. 6 deci vízzel fölöntjük. Az apróra vágott paprikával, paradicsommal (ennek a héját előtte lehúzzhatjuk) és a csípős paprikával ízesítjük. Fél kiskanál sót szórunk bele, kis rést hagyva leföldjük, és így főzzük közepes lángon kb. 30 percig.
4. Ezt az ízes pörköltalapot merülőmixerrel pürésítjük, de nem feltétlen kell teljesen pépesíteni. A húsgombócokat belerakjuk, és lefödve, kis lángon, a lábast többször megrázva kb. 30 percig főzzük. Közben ha kell, elfővő levét pótoljuk. Megkóstoljuk, utánaízesítjük. Puha kenyérral vagy tarhonyával tálaljuk.

A jó tanácshoz

- Aki lisztérzékeny (gluténmentes) vagy tojásmentes étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Húsgombóc pörköltesen

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc

Egy adag (tarhonya nélkül): 781 kcal • fehérje: 32,1 gramm • zsír: 63,1 gramm • szénhidrát: 21,0 gramm • rost: 2,4 gramm • koleszterin: 168 milligramm