



Hozzávalók:

1,2 kg érett paradicsom (télen 1 liter 100%-os rostos paradicsomlé), 2 evőkanál kristálycukor, 1 csapott evőkanál só, 1 ág zellerzöld, kb. 2 púpozott evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet)

1. A paradicsomot megmossuk, szárát kimetsszük, majd a szemeket turmixoljuk és lábasba szűrjük (így sem a magja, sem a héja nem kerül bele).
2. A cukorral ízesítjük, megsózzuk, a zellerzölddel fűszerezzük. 1-2 deci vizet hozzáöntünk, és nagy lángon fölforraljuk (ha kész paradicsomlevet használunk, óvatosan fűszerezzük), 4-5 percig kis lángon főzzük.
3. A kb. 1 deci vízzel simára kevert lisztet beleöntjük, és 2-3 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik. Leginkább húsgombóchoz és főtt marhahúshoz illik.

Jó tanács

- A recept klasszikus változata a következőképpen készül: 4 evőkanál olajat lábasban kissé megforrósítunk, majd kb. 2 púpozott evőkanál finomlisztet zsemleszínűre pirítunk rajta. 4-5 evőkanál sűrített paradicsomot hozzáadunk, kevergetve együtt pirítjuk kb. 1 percig. Fölöntjük 1 liter vízzel, megsózzuk, megcukrozzuk, 1-2 ág zellerzölddel (esetleg egy félbevágott vöröshagymával és egy kevés őrölt fekete borssal) fűszerezzük, és kevergetve sűrűre főzzük.
- Egész évben főzhetjük, de amikor drága a paradicsom (télen és tavasszal), 100%-os rostos ivólevet (esetleg sűrített paradicsomot) használjunk helyette.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Paradicsommártás (meleg)

Egy adag: 640 kJ/153 kcal • 4,2 g fehérje • 0,7 g zsír • 32,1 g szénhidrát • 3,0 g rost • 0 mg koleszterin