



Hozzávalók:

4 dkg vaj, 2 csapott evőkanál finomliszt, 4 dl víz, 1 dl tejföl, 1 púpozott kiskanál só, 1 csapott evőkanál kristálycukor, fél citrom leve, 1 nagy csokor kapor

1. A vajat kisebb lábasban fölolvastjuk. A lisztet belekeverjük - de nem pirítjuk meg -, és kevergetve 4 deci vízzel meg a tejföllel fölöntjük. (A mártás még finomabb, ha víz helyett szűrt húslevessel főzzük; ilyenkor sózni sem kell.) Megsózzuk, a cukorral meg a citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük, szüntelenül kevergetve 2-3 percig forraljuk, ezalatt mártásszerűen besűrűsödik.

2. A tűzről lehúzzuk - ha véletlenül csomós lenne, leszűrjük -, végül a finomra vágott kaprot is belekeverjük. A kapor azért a végén kerül a mártásba, hogy üde színéből és ízéből (valamint vitaminjaiból) a lehető legkevesebbet veszítsen.

Jó tanács

- A téli hónapokban sokszor hiánycikk a friss kapor, amit ilyenkor szárítottal vagy mélyhűtöttel pótolhatunk. Nyár végén a legolcsóbb a kapor, ilyenkor célszerű bevásárolni belőle, fölaprítani, és kis adagonként lefagyasztani.

4 főre

Elkészítési idő: 12 perc

Egy adag: 172 kcal • fehérje: 2,0 g • zsír: 12,1 gramm • szénhidrát: 13,6 gramm • rost: 0,0 gramm • koleszterin: 38 milligramm