

Fehérmártás - velouté mártás (meleg)



Hozzávalók:

5 dkg vaj, 2 evőkanál finomliszt, 5 dl hús-
vagy csontleves (erőleves-, tyúkhúsleves-
vagy marhahúsleves-kockából is készülhet)
vagy 1 csapott kiskanál ételízesítő por

1. A vajat egy kis lábasban fölolvasszjuk, majd a lisztet kevergetve 2 perc alatt megfuttatjuk benne, de vigyázzunk, nehogy megpiruljon.
2. Habverőre váltunk, az időközben megforrósított levest két-három részben ráöntjük, közben habverővel szorgalmasan keverjük, nehogy csomós legyen. 3-4 perc alatt sűrű mártás lesz belőle. Fehér húsú halakhoz, szárnyasokhoz illik.

Jó tanács

- Ha szárnyashús kísérijének kínáljuk, akkor szárnyashúslevesrel, ha halhoz, akkor halalaplével (halcsontokból főzött lével) főzzük.

4 főre

Elkészítési idő: 10 perc

Egy adag: 142 kcal • fehérje: 1,7 gramm • zsír: 11,6 gramm • szénhidrát: 7,7 gramm • rost: 0,0 gramm rost • koleszterin: 28 milligramm