

Töltött gomba egri mártással



Forrás: Európa 2000 szakiskola
Fotó: Tóth Bence

Hozzávalók:

személyenként 4-6 közepes nagyságú csiperkegomba (tölteni a feje, a töltelékhez a szára kell)

a töltelékhez:

20 dkg csiperkegomba (a gomba leeső szára), fél fej vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, fél mokkáskanál só, késhegynyi őrölt fekete bors, 1 púpozott evőkanál zsemlemorzsa, 1 tojás, negyed csokor petrezselyem

a bundázáshoz:

5-6 evőkanál finomliszt, 3 tojás, 7-8 evőkanál zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

az egri máráshoz:

5 dl barna mártás (receptjét lásd külön), 1 dl egri vörösbor

1. A gombát megmossuk, homokos részeit eltávolítjuk, majd a fejet és a szárát különválasztjuk. A fejeket kissé sózva, borsozva félrerakjuk.
2. A gomba szárát - aminek kb. 20 dekának kell, lennie, így ha kevesebb, akkor egészítsük ki ennyire -, és a megtisztított hagymát nagyon finomra vágjuk vagy gyorsvágógépben fölaprítjuk. Az olajat egy serpenyőbe kanalazzuk, és a hagymát meg a gombát kevergetve addig pirítjuk benne, míg a leve el nem fő. Megsózzuk, megborsozzuk, a morzsát hozzáadjuk, rövid ideig tovább pirítjuk, majd a felvert tojásokat ráöntjük, és kocsonyásodásig sütjük. A tűzről lehúzva a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. Kicsit hűlni hagyjuk.
3. 2-2 gombafejet a gombás masszával töltve összeillesztünk, majd a lisztbe, a felvert tojásba

meg zsemlemorzsába forgatva bundázzuk. Utóbbi kettőben még egyszer megforgatjuk. Bő, közepesen forró olajban 6-7 percig sütjük, kiemelve konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.

4. A barna mártást az egri borral kevergetve 3-4 percig forraljuk, tálaláskor a gombafejeket ezzel körülöntjük. Párolt rizs illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Vegetáriusok hamis barnamártással (csont nélkül) főzzék az egri mártást.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (mártással, rizs nélkül): 685 kcal • fehérje: 28,2 gramm • zsír: 32,3 gramm • szénhidrát: 70,0 gramm • rost: 8,6 gramm • koleszterin: 180 milligramm