



### Hozzávalók:

50 dkg sertéscomb, 7 evőkanál főtt rizs, kb. 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kisebb vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olaj, 1 mokkáskanál majoránna, 1 tojás

a paprikás mártáshoz: 5 dkg füstölt szalonna, 2-3 evőkanál olaj, 1 kisebb vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál különleges pirospaprika, késhegynyi őrölt kömény, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 dl tejföl, 1 dl főzőtejszín, 1,5 evőkanál finomliszt

1. A húst megmossuk, leszárogatjuk, földaraboljuk és ledaráljuk. A főtt rizst hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk. A megtisztított és lereszelt vagy nagyon finomra vágott hagymát meg a zúzott fokhagymát egy kevés olajon, serpenyőben megfuttatjuk, így keverjük a húsos masszához. A majoránnával fűszerezzük, a tojást beledolgozzuk. A masszából nedves kézzel 15 gombócot formálunk.

2. Egy akkora lábasban, amekkorában éppen elférnek egymás mellett a húsgombócok, 6 deci vizet forralunk, 1 kiskanál sót szórunk bele. A gombócokat belerakjuk. (Ha kisebb az edény, a gombócok egymásra kerülnek, így a szükségesnél több víz kell rájuk.) Kis lángra állítjuk, kis rést hagyva lefödjük, 30-35 perc alatt puhára főzzük. A gombócokat kiemeljük belőle.

3. A mártáshoz a szalonnát apró (félcentis) kockákra vágjuk, egy lábasban, az olajon kevergetve kisütjük, majd a fölaprított vöröshagymát meg a zúzott fokhagymát is rádobjuk. Kevergetve megfonnyasztjuk, a tűzről lehúzzuk. A pirospaprikával meghintjük, a

húsgombócok főzőlevét rászűrjük, a köménnyel meg az ételízesítővel fűszerezzük. Néhány percnyi forralás után a tejföllel és a tejszínnel simára kevert liszttel sűrítjük, a húsgombócokra öntjük vagy szűrjük.

### Jó tanács

- A mártást fölaprított kaporral is fűszerezhetjük és idényben 1-1 apróra vágott paprikát és paradicsomot is főzhetünk bele, így íze markánsabb, magyarosabb.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 531 kcal • fehérje: 26,8 gramm • zsír: 36,6 gramm • szénhidrát: 23,6 gramm • rost: 1,8 gramm • koleszterin: 148 milligramm