

## Árpás gombóc tejszínes brokkolikrémmel



### Hozzávalók:

50 dkg burgonya, 20 dkg étkezési árpa, 3 tojássárgája, 1 fej vöröshagyma, 1 evőkanál vaj, só, snidling (metélőhagyma), szerecsendió

a brokkolikrémmhez:

80 dkg friss brokkoli (tisztítva, a vastag szára nélkül mérve), 2,5 dl szűrt zöldségleves, 2 dl főzőtejszín, só

a körethez:

40 dkg zsenge sárgarépa, 2 evőkanál vaj, só, őrölt fekete bors

1. A burgonyát az ételkészítését megelőző este héjában megfőzzük. Az árpát darás lisztté őröljük (kávédarálóval), s hozzáadjuk a meghámozott, áttört burgonyát, a tojássárgáját, a finomra vágott vajban párolt hagymát és snidlinget, végül pedig sóval és reszelt szerecsendióval ízesítjük.
2. Vizes kézzel 12 gombócot formálunk belőle és gyöngyöző forrású, enyhén sózott vízben 20-25 percig főzzük.
3. Ezalatt elkészítjük a hozzá való mártást (krémet): az apróra vágott brokkolit a levesben kb. 5 percig főzzük majd merülőmixerrel pürésítjük. Reszelt szerecsendióval fűszerezzük, a tejszínnel dúsítjuk, enyhén megsózzuk. A sárgarépát vékony hasábokra vágjuk, az olvasztott vajon kb. 10 perc alatt saját levében roppanósra pároljuk.
4. Tálaláskor alulra öntjük a forró brokkolimártást, erre kerül a levétől lecsepegtetett gombóc (adagonként 3 darab) és a vajos sárgarépa.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + hűtés

Egy adag: 608 kcal ● fehérje: 19,0 gramm ● zsír: 24,9 gramm ● szénhidrát: 76,1 gramm ●

## Árpás gombóc tejszínes brokkolikrémmel

rost: 15,3 gramm ● koleszterin: 211 milligramm