



Hozzávalók:

személyenként 4-6 közepes nagyságú csiperkegomba (tölteni csak a feje kell, a szára a töltelékbe kerül), só, őrölt fekete bors

a töltelékhez:

1 kisebb vöröshagyma fele, 2 evőkanál olaj, 15 dkg darált hús (mindegy milyen fajta, akár maradék felvágott is lehet), 1 mokkáskanál sűrített paradicsom, fél kiskanál só (még jobb, ha ételízesítő por), őrölt fekete bors, csipetnyi morzsolt origano, bazsalikom és kakukkfű, 1 tojás

a bundázáshoz:

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

a sütéshez:

bő olaj

1. A gombát megmossuk, homokos részeit eltávolítjuk, majd a fejet és a szárát különválasztjuk. A fejeket kissé sózva, borsozva félrerakjuk.

2. A gomba szárát apróra, a megtisztított hagymát finomra vágjuk. Az olajat egy serpenyőbe kanalazzuk és a hagymát kevergetve megfonnyasztjuk rajta. Először a hússal, azután a gombával pirítjuk további néhány percig. A sűrített paradicsommal ízesítjük, kissé megsózzuk, megborsozzuk, csipetnyi morzsolt origanóval, bazsalikommal és kakukkfűvel fűszerezzük. Éppen csak egy kevés vizet öntünk hozzá, és 10-15 percig pároljuk úgy, hogy a végére zsírára süljön. A tűzről levéve a felvert tojást belekeverjük.

Kicsit hűlni hagyjuk.

3. 2-2 gombafejet a húsos, gombás masszával töltve összeillesztünk, majd a lisztbe, a felvert tojásba meg zsemlemorzsába forgatva bundázzuk. Utóbbi kettőben még egyszer megforgatjuk. (Ha kimaradna a töltelékből, formáljunk kis gombócokat belőle, így bundázzuk.) Bő, közepesen forró olajban 6-7 percig sütjük, kiemelve konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.

4. Sok-sok salátával tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (saláta nélkül): 556 kcal