Hozzávalók:
50 dkg tehéntúró, 5 evőkanál búzadara, só, 2 tojás, 3 dkg vaj, 1-1 csokor petrezselyem, metélőhagyma (snidling), kapor és zellerzöld

1. A túrót szitán áttörjük vagy burgonyanyomón átnyomjuk. A búzadarával, 1 csapott kiskanál sóval, a tojások sárgájával és az olvasztott vajjal összedolgozzuk. A zöldfűszereket – amit kell, a szárról lecsipkedve – finomra vágjuk, az előzőekhez adjuk, majd beleforgatjuk a kemény habbá vert tojásfehérjét is. Letakarva kb. 1 órára hűtőszekrénybe tesszük, hogy a dara egy kicsit megduzzadhasson.
2. Enyhén sózott vizet forralunk, amibe egy evőkanállal 12, a daragaluskához hasonló formájú és nagyságú galuskát szaggatunk. Kis lángon, éppen csak gyöngyöző forralással kb. 15 percig főzzük.
3. Szűrőlapáttal kiemeljük, hármasával tányérra rakosgatjuk. Sajtmártással vagy paradicsommártással tálaljuk.

4 főre
Elkészítési idő: 35 perc + pihentetés
Egy adag: 366 kcal ● fehérje: 26,4 garmm ● zsír: 17,5 gramm ● szénhidrát: 25,6 gramm ● rost: 3,1 gramm ● koleszterin: 181 milligramm