



Hozzávalók:

50 dkg pulykafelsőcomb-filé, 7 evőkanál főtt rizs, kb. 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kisebb vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál majoránna, 1 tojás

a mártáshoz:

1,2 kg érett paradicsom vagy 1 liter 100%-os rostos paradicsomlé, 2 evőkanál kristálycukor, 1 csapott evőkanál só, 1 ág zellerzöld, 2 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet)

1. A pulykahúst megmossuk, leszárogatjuk, földaraboljuk és ledaráljuk. A főtt rizst hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk, majd a megtisztított, lereszelt hagymával, a zúzott fokhagymával meg a majoránnával fűszerezünk és a tojást beledolgozzuk. A masszából nedves kézzel 24 kis gombócot formálunk.
2. A paradicsomot megmossuk, szárát kimetsszük, majd a szemeket turmixoljuk és lábasba szűrjük (így sem a magja, sem a héja nem kerül bele), de szitán is áttörhetjük. A cukorral ízesítjük, megsózzuk, a zellerzölddel fűszerezünk.
3. Ezután 1-2 deci vizet ráöntünk, nagy lángon fölforraljuk, és a húsgombócokat belerakjuk. (Ha kész paradicsomlevet használunk, óvatosan fűszerezünk.) Leföldjük, majd kis lángon kb. 25 percig főzzük.
4. Amikor kész, a pulykagombócokat a lábasból kiemeljük. A kb. 1 deci vízzel simára kevert lisztet a levébe öntjük, és 2-3 percig forralva besűrítjük. Tálalás előtt a húsgombócokat a paradicsommártásban megforrósítjuk. Puha kenyérrel kínáljuk.

Jó tanács

Paradicsomos pulykagombóc

- Darált sertés-, marha- vagy borjúhúsból ugyanígy készíthetjük.
- Amikor túl drága a friss paradicsom, dobozos paradicsomlevet használjunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 411 kcal • fehérje: 32,0 gramm • zsír: 13,7 gramm • szénhidrát: 39,7 gramm •
rost: 4,7 gramm • koleszterin: 130 milligramm