



### Hozzávalók:

15 dkg dióbél, 3 dkg vaj, 1 evőkanál olívaolaj, 2 kisebb vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 2 dl szűrt húsleves vagy zöldségfőzőlé (esetleg egy mokkáskanál házi ételízesítő por), só, fél kiskanál étkezési keményítő vagy finomliszt, 1 dl sűrű főzőtejszín, 1 szál (25 dkg) póréhagyma, 32 dkg teljes őrlésű búzalisztből (Graham-lisztből) készült spagetti, 1 kiskanál friss vagy fél kiskanál szárított bazsalikomlevél, 5-6 dkg parmezán vagy ementáli sajt

1. A mártáshoz 10 deka diót megdarálunk, a többit durvára vágjuk. A vaját az olajjal együtt egy serpenyőben fölolvastjuk és a megtisztított, fölaprított hagymát, valamint a finomra zúzott fokhagymát üvegesre sütjük benne. A darált diót egy másik serpenyőben szárazon, (zsiradék nélkül) kevergetve kissé megpirítjuk, s a hagymához adjuk. A zöldséglével vagy 2 deci ételízesítő vízzel fölöntjük, kissé megsózzuk, 3 percig főzzük. A keményítővel simára kevert tejszín beleöntjük, kis lángon, kevergetve 2 percig forraljuk.

2. Közben a póréhagymát megtisztítjuk, lapjában félbe-, majd 3-4 részre vágjuk. Ezután vékony csíkokra metéljük, így a spagettihez hasonló hosszúságú lesz. A spagettit lobogva forró sós vízben kifőzzük, de 4 perccel azelőtt, hogy megpuhulna, a pórémetéltet is hozzáadjuk. Ezután leszűrjük, jól lecsöpögtetjük, tálra halmozzuk.

3. A forró diómártással leöntjük, és a durvára vágott, szintén szárazon megpirított diót rászórjuk. A tetejét apróra vágott bazsalikommal és reszelt sajttal meghintjük.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 770 kcal