



Hozzávalók:

30 dkg nagykockatészta, só, 2 evőkanál olaj, 4 tojás, 4 dl tejföl, 30 dkg darált sonka vagy főtt füstölt hús (maradék is lehet), 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

a tepsi kikenéséhez:

3 dkg vaj, 2 evőkanál zsemlemorzsa

1. Egy lábasban 3 liter vizet forralunk, a nagykockát 1 csapott kiskanál só kíséretében beleszórjuk. A tésztát közepes lángon 6-7 percig főzzük, majd fakanállal egyet kiemelünk belőle és szemrevételezzük: ha sima, szinte teljesen átlátszó, akkor jó; de kóstoljuk meg a biztonság kedvéért. Ha kész, leszűrjük, és hideg vízzel lehűtjük. Ezután jól lecsöpögtetjük, és az olajjal elkeverjük, nehogy összeragadjon.
2. A tojások sárgáját egy tálban a tejföllel simára verjük, a darált sonkát hozzáadjuk. Megborsozzuk, 1 mokkáskanál sót adunk hozzá, és a főtt tésztát belekeverjük. A kemény habbá vert tojásfehérjét óvatosan, nehogy összetörjön, két-három mozdulattal beleforgatjuk.
3. Egy közepes, kb. 20 x 30 centis tűzálló tálat vagy közepes tepsit kivajazunk, morzsával behintünk, és a tésztás masszát egyenletesen belesimítjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 50 percig sütjük. 10 percig pihentetjük, mielőtt kockákra vágva tálalnánk.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 523 kcal • fehérje: 25,2 gramm • zsír: 26,6 gramm • szénhidrát: 45,6 gramm • rost: 0,5 gramm • koleszterin: 322 milligramm

Sonkás kocka - készült az OnLive© főzőiskola 63. adásában

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.