



Hozzávalók:

20-25 dkg durvára darált marhalapocka, 1 tojásfehérje, 1 kiskanál sűrített paradicsom, só, 50 dkg marhacson, 20 dkg szárnyasaprólék, 40 dkg vegyes leveszöldség, 1 cikk kelkáposzta, 1 kisebb gerezd fokhagyma, 1 közepes vöröshagyma, késhegynyi reszelt szerecsendió, 1 mokkáskanál egész bors a pehelygombóchoz:

1 közepes vöröshagyma, 1 csokor petrezselyem, 5 dkg vaj
8 evőkanál (kb. 10 dkg) zabpehely, 3 tojás, 2 dl tej, só, őrölt fekete bors, 25-30 dkg zabpehelyliszt

a tálaláshoz:

fél csokor petrezselyem

1. A darált húst a kissé fölvert tojásfehérjével meg a paradicsompürével összedolgozzuk, majd 1,5 liter hideg vízzel fölengedjük. Megsózzuk, a leforrázott csontot meg az aprólékot hozzáadjuk - adhatunk hozzá egy kis darab marhahúst egészben is -, és kevergetve fölforraljuk.
2. Ezután, mint a húslevest bezöldségeljük, megfűszerezük. Kis lángon, ügyelve arra, hogy csak gyöngyözve forrjon, kb. 1,5 órán át főzzük. A tűzről levéve 10-15 percig pihentetjük, majd átszűrjük.
3. A pehelygombóchoz a vöröshagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, ahogyan a petrezselymet is. Együtt az olvasztott vajon megfonnyasztjuk, a zabpehelyet is hozzáadjuk, egy kicsit lepirítjuk, hűlni hagyjuk. A tojást a tejjel elhabarjuk, a lisztet beleszórjuk, megsózzuk, megborsozzuk, majd a fűszeres zabpehelyet is belekeverjük. A masszából nedves kézzel kb. 18, diónyi gombócot formálunk, és gyöngyözve fővő, enyhén sózott vízben kb. 20 perc alatt megfőzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük.
4. Tálaláskor a pehelygombócokat a levesbe rakjuk, és a fölaprított petrezselyemmel megszórjuk.

Jó tanács

- Zabpehely helyett rozspehellyel, árpapehellyel, búzapehellyel is készíthetjük.

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 572 kcal • fehérje: 33,4 gramm • zsír: 23,8 gramm • szénhidrát: 55,3 gramm •
rost: 10,4 gramm • koleszterin: 164 milligramm