



Hozzávalók:

1 kg rókgomba, 1 fej vöröshagyma, 50-50 dkg sárgarépa és burgonya, 3 evőkanál olaj, só, kb. 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1-1 kiskanál kristálycukor és ételízesítő por, 1 húsos tévépaprika, egy kis csokor tárkonylevél (szárított is lehet), 2 evőkanál finomliszt, 1,5-2 dl tejföl vagy főzőtejszín (lehet tej is), 1 tojássárgája, pár csepp tárkonyecet (ételecet is lehet)

1. A rókgombát, a hagymát, a répát és a krumplit megtisztítjuk, 2-2,5 centis kockákra (darabokra) vágjuk.

Egy fazékba öntjük az olajat, az összes előkészített zöldséget és gombát ráarakjuk. Közepes lángon, kevergetve 5-10 percig pároljuk. Annyi vizet öntünk rá, amennyi jó ujjnyira ellepi, nagy lángon fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a cukrot és az ételízesítőt beleszórjuk. Beletesszük a jól megmosott paprikát is, 20-25 percig főzzük.

2. A lisztet a tejföllel és egy kevés forró levessel simára keverjük, a levest ezzel sűrítjük. Éppen csak pár percig forraljuk.

3. A tűzről levéve az egy kevés forró levessel elkevert tojássárgájával gazdagítjuk.

Megkótoljuk, ha kell, utánaízesítjük, végül 8-10 percnyi pihentetés után pár csepp ecettel kellemesen pikánsra ízesítjük.

8 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 229 kcal • fehérje: 6,0 gramm • zsír: 10,4 gramm • szénhidrát: 27,5 gramm • rost: 11,5 gramm • koleszterin: 39 milligramm