



Hozzávalók:

60 dkg csiperkegomba, 1 vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 mokkáskanál só, csipetnyi őrölt fekete bors, 1 babérlevél, 15 dkg sűrített paradicsom (paradicsompüré), fél citrom leve, 1-2 evőkanál porcukor, fél-fél mokkáskanál őrölt rozmaring és kakukkfű

1. A gombát kétféleképp szokás megtisztítani. Az egyik, amikor homokos talpát levágjuk (csak a homokos részt), majd kis-késsel a kalapját vékonyan meghámozzuk. Az így előkészített gombát megmosni sem fontos, de azért hideg vízzel leöblíthetjük.
2. Takarékosabb és kevesebb veszéllyel járó megoldás a másik. A gombát - miután homokos talpát levágtuk - szűrőbetétbe tesszük és folyó víz alatt kézzel belekeverve addig mossuk (áztatni nem szabad, mert megszívja magát, rossz lesz az íze), míg tiszta nem lesz. Ezután lecsöpögtetjük.
3. A gombát először félbe, majd csinos kis cikkekre vágjuk - egy közepes fejet úgy 6-8 részre. A hagymát megtisztítjuk és finomra vágjuk vagy lereszeljük.
4. Az olajat egy magas falú serpenyőben vagy lábasban kissé megforrósítjuk, a hagymát rászórjuk, közepes lángon 4-5 perc alatt üvegesre sütjük, kissé megpirítjuk. A végén 0,5 deci vizet is aláöntünk, és így pároljuk pár percig, hogy véletlenül se maradjon nyerses íze a salátában. Amikor a hagyma újra a zsírára sült, a gombát hozzáadjuk, nagy lángon 5-6 percig pirítjuk, közben a zöldfűszereket már hozzáadjuk. Ezután megsózzuk, megborsozzuk, pár perc alatt puhára pároljuk. (Nagy mennyiség esetén vagy ha a gomba nem engedett volna elég levet, lefödve, kis lángon pároljuk.) Akkor jó, ha a gomba összeesett, de a levét nem főtte el.

5. A paradicsompürével, a citrom kifacsart és átszűrt levével meg a porcukorral ízesítjük, 1 percig főzzük, végül hűlni hagyjuk.

Jó tanács

- Olaj helyett se vajat, se zsírt ne használjunk hozzá, mert ha kihűl, ezek kicsapódnak a saláta tetején és ez bizony nem étvágygerjesztő.
- Letakarva hűtőszekrényben 4-5 napig eláll.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + hűtés

Egy adag: 214 kcal • 11,0 g fehérje • 10,7 g zsír • 18,3 g szénhidrát • 4,0 g rost • 0 mg koleszterin

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