



Hozzávalók:

1 füstölt csülök (1 kg), 1 evőkanál ételízesítő por, 1 púpozott mokkáskanál darált cseresznyepaprika, 1 kiskanál só, néhány szem fekete bors, 2 vöröshagyma, 6-8 gerezd fokhagyma, 30 dkg vegyes zöldség, 12 dkg fagyasztott brokkoli, 2 tojás, 2 dkg zselatinpor, 2 tojásfehérje, 1 kiskanál paradicsompüré, ecetes torma

1. A csülökkocsonyához a húst megmossuk, és 2 liter hideg vízben feltesszük főni. Megfűszerezünk, ízesítjük, majd a kétféle hagymát (a vöröshagymát héjastól) meg a vegyes zöldséget is hozzáadjuk. Kis lángon kb. 1,5 óra alatt puhára főzzük, majd óvatosan kiemeljük, kicsontozzuk.
2. Levében a brokkolit meg a 2 tojást megfőzzük. Ezután minél kevesebb zsírral, azaz nem a tetejéről kanalazva 8 decit kimerünk belőle. A zselatint állandó kevergetés mellett beleszórjuk, kis lángon 2-3 percig forraljuk. A tojásfehérjét félig habbá verjük, közben a paradicsompürét is beleforgatjuk. A főzőlébe öntjük, és gyöngyöző forralással 8-10 percig főzzük. A tűzhelyről lehúzva 10 percig pihentetjük, majd tiszta konyharuhán átszűrjük, és kissé hűlni hagyjuk.
3. A csülökhúst kis kockákra vágjuk, 4 mélytányérban elosztjuk, és a brokkolirózsával meg a főtt tojással díszítjük. Először annyi kocsonyalevet merünk rá, amennyi a húst félig ellepi, s dermedni hagyjuk (ha egyszerre öntjük föl, a húsdarabkák a díszítéssel együtt „elúsznak” a helyükről). A maradék levet rámerjük, és megvárjuk, hogy megkocsonyásodjon. Ecetes tormával kínáljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 3 óra + dermedés

Egy adag: 475 kcal