



Hozzávalók

a vagdalthoz:

40 dkg darálni való kecskehús, 1 zsemle, hideg víz vagy tej a zsemle áztatásához, 1 tojás, só, őrölt fehér bors, késhegynyi frissen reszelt gyömbér, fél csokor petrezselyem, kb. 1 evőkanál zsemlemorzsa a sütéshez:

olaj

a főzelékhez:

1 kisebb, kb. 1,2 kg-os zsenge tök, 8 dkg vaj, só, 1 csokor kapor, 2 dl tejföl, egy kevés kristálycukor és ecet

1. A húst kis lyukú tárcsán át ledaráljuk. A zsemlet hideg vízbe vagy tejbe áztatjuk, kifacsarjuk, a húshoz adjuk a tojással együtt. Megsózzuk, megborsozzuk, a gyömbérral meg a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezük. Nedves kézzel 8 egyenlő pogácsát formálunk belőle és zsemlemorzsaiban enyhén megforgatjuk.
2. A tököt meghámozzuk, félbevágjuk, magos belsejét kikaparjuk. Húsát kb. 4 milliméter vastagon felszeleteljük. A vajat egy lábasban fölolvastjuk, a tököt rárakjuk. Enyhén megsózzuk, a fölápított kaporral fűszerezük, kis lángra állítjuk, és lefödve kb. 8 perc alatt roppanósan puhára pároljuk. Közben többször óvatosan belekeverünk, hogy egyenletesen puhuljon. Ha kész, a tejfölt ráöntjük, egy kevés cukorral és ecettel pikánsra ízesítjük.
3. A kecskevagdaltat egy nagyobb serpenyőben, a hagyományos fasírtéhoz hasonlóan olajon, közepes lángon megsütjük. Lecsöpögtetve tányérra rakjuk, és mellékanalazzuk a tejfölös tököt.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 518 kcal • fehérje: 27,2 gramm • zsír: 31,1 gramm • szénhidrát: 32,2 gramm • rost: 7,6 gramm • koleszterin: 119 milligramm