



Hozzávalók:

1 kg frissen kifejtett zöldborsó (tisztítva mérve, fagyasztott vagy konzerv is lehet), kb. 1,5 kiskanál só, 6 dkg vaj, 2 púpozott evőkanál finomliszt, 6 dl tej, kb. 2 evőkanál kristálycukor, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csokor petrezselyem

1. A kifejtett zöldborsót megmossuk, lecsöpögtetjük. Egy lábasba tesszük, 5-6 deci vizet alántünk, 1 kiskanál sóval ízesítjük, és lefödve, kis lángon, 20-25 perc alatt puhára pároljuk. Ha fagyasztottból készítjük, akkor elég kb. 10 percig párolni. A konzervet nem kell főzni, elég majd csak levével együtt a tejes mártásba keverni.
2. A vajat egy közepes lábasban fölolvastjuk, a lisztet beleszórjuk, fél perc alatt kevergetve megforrósítjuk, de vigyázzunk, nehogy megpiruljon. Tovább keverve a tejet vékony sugárban ráöntjük, és addig főzzük - ez 3-4 perc - amíg sűrű mártás lesz belőle. A maradék sóval, a cukorral és az őrölt borssal ízesítjük, a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezük.
3. Végül először a borsó levét keverjük a tejes mártásba, azután a puha borsót is hozzáadjuk, és már kész is. Utánaízesítjük.

Jó tanács

- A főzeléket készíthetjük úgy is, hogy a vajat egy lábasban fölolvastjuk, a zöldborsót belekeverjük, kissé megsózzuk és lefedjük. Saját levében, kis lángon, 20-25 perc alatt puhára pároljuk. Ha kell, néhány kanál vizet aláönthetünk, nehogy odakapjon. Ezután a fedőt levesszük, a borsót zsírjára sütjük, azaz a levét elpárologtatjuk, majd a tűzről lehúzzuk, és a lisztel megszórjuk. Fakanállal kevergetve még 1 percig pirítjuk. Tovább keverve a tejet vékony sugárban ráöntjük, és még egyszer felforraljuk. A cukorral meg az őrölt borssal ízesítjük, a finomra vágott petrezselyemmel megszórjuk, és még 2-3 percig főzzük.
- Júniusban és júliusban friss, az év többi hónapjában fagyasztott vagy konzervborsóból

főzzük.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 495 kcal • fehérje: 24,5 gramm • zsír: 17,4 gramm • szénhidrát: 60,0 gramm •
rost: 19,9 gramm • koleszterin: 49 milligramm