



Hozzávalók:

1 kisebb, füstölt pulykafelsőcomb (lehet másféle füstölt hús is), 30 dkg lencse, 1 közepes vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 2 babérlevél, 1 dl tejföl, 1 púpozott evőkanál finom- vagy Grahamliszt (teljes őrlésű liszt), 2 kiskanál mustár, 1 kiskanál pirospaprika, fél evőkanál kristálycukor, 2 kiskanál csemege ételecet

1. A pulykacomb bőrét lefejtjük, majd a húst annyi — kb. 1,5 liter — vízben, amennyi bőven ellepi, kb. 1,5 óra alatt puhára főzzük. Levében húlni hagyjuk.
2. A lencsét átválogatjuk, többször váltott hideg vízben megmossuk, majd 1-2 órára, de még jobb, ha egész éjszakára hideg vízbe áztatjuk. (Ha nincs időnk beáztatni, az sem gond, a lencse így is gyorsan megfő.) Ezután leszűrjük, egy lábasba rakjuk, és 1,2 liter füstöltlével fölöntjük. Vigyázzunk, ha sós lenne, akkor egy részét vízzel helyettesítsük! A hagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk, a babérlevéllel együtt a lencséhez adjuk. Kevergetve fölforraljuk, lefödve, kis lángon 35-45 perc alatt (ha egész éjjelen át áztattuk, akkor hamarabb) puhára főzzük.
3. A tejfölt a liszttel, a mustárral, a pirospaprikával, a cukorral meg kb. 2 deci vízzel (lehet a füstölt hús főzőleve is) simára keverjük. A puha lencséhez öntjük, pár percig kevergetve forraljuk. Ha kell, utána sózzuk, majd a tűzről lehúzáva az ecettel ízesítjük. Tálaláskor a főszeletelt húst a tetejére rakjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra + a lencse áztatása

Egy adag (hús nélkül): 318 kcal • fehérje: 20,5 gramm • zsír: 5,5 gramm • szénhidrát: 46,6 gramm • rost: 9,1 gramm • koleszterin: 0 milligramm